LU TSOU

Le Secret de la Fleur d'Or

suivi de

LIOU HOUA YANG

Le Livre de la Conscience et de la Vie

Traducteur : **Zehua Liou**

Annotations : **Pierre Grison**

Table des chapitres

Avant-propos du traducteur 3
Première partie : Le Livre de la Fleur d'Or et du Suprême Un 7
Chapitre I 7
La conscience céleste (le cœur) 7
Chapitre II 10
L'esprit originel et l'esprit conscient 10
Chapitre III 15
La révolution de la lumière et la garde du centre 15
Chapitre IV 22
La révolution de la lumière et l'art de rythmer la respiration 22
Chapitre V 27
Erreurs dans la révolution de la lumière 27
Chapitre VI 30
Expériences de confirmation lors de la révolution de la lumière 30
Chapitre VII 32
Le mode vivant de la révolution de la lumière 32
Chapitre VIII 34
Formules magiques pour le grand voyage 34
Deuxième partie : Le Livre de la Conscience et de la Vie 44
1. Le secret le plus subtil du *Tao* 44
2. Les six périodes de la révolution conforme à la loi 46
3. Les deux sentiers d'énergie, celui de fonction et celui de contrôle 48
4. L'embryon du *Tao* 49
5. La naissance du fruit 50
6. De la rétention du corps transformé 51
7. Le visage tourné vers le mur 52
8. L'infinité vide 53

Avant-propos du traducteur

Le travail que je suis heureux d'offrir au public comprend la traduction des deux traités contenus dans un volume publié à Pékin en 1920 : d'une part le *Tai Yi Kin Houa Tsoung Tchi* (Le Secret de la Fleur d'Or) et d'autre part le *Houei Ming King* (Le Livre de la Conscience et de la Vie).

Le Secret de la Fleur d'Or avait été imprimé pour la première fois au XVIII^e^ siècle après avoir fait l'objet d'une longue transmission orale. Rien n'interdit de l'accepter tel qu'il se présente, c'est-à-dire comme l'enseignement du grand sage taoïste *Lu Yen* ou *Lu Tsou* qui vivait au VIII^e^ siècle.

Quant au *Livre de la Conscience et de la Vie* qui complète sur certains points l'enseignement du premier, il a été composé en 1794 par *Liou Houa Yang*, moine du couvent de la Double Fleur de Lotus dans la province d'An-Houei.

L'auteur de la nouvelle édition n'est connu que sous son nom d'initiation : *Houei Tchen Tsi* (celui qui est devenu conscient de la Vérité).

L'un et l'autre ouvrage ont trait à la méthode pour faire passer de la dualité à l'Unité première et dernière, le *Tao*.

La dualité, qui a pour origine et symboles universels les deux principes cosmiques : le *yang* lumineux et masculin et le *yin* obscur et féminin, est présente dans nos traités sous deux séries principales de spécifications. La première est le couple nature-vie (*sing-ming*). Le caractère *sing* est formé de celui du cœur accompagné de celui de la naissance : *sing* est l'essence originelle de l'homme. *Ming* signifie d'abord un ordre du prince ; il figure le destin individuel réalisé dans le cours d'une existence. Ces deux principes ont une acception qui dépasse l'individualité limitée.

Ils ont pour correspondants au niveau de l'homme *houen* et *po*, que j'ai rendu par l'âme supérieure et l'âme inférieure. Dans le cours de la vie de l'homme ordinaire, que le texte désigne par l'expression « cours direct », l'âme inférieure assujettit l'âme supérieure à sa domination et incline l'être à un mouvement descendant, dirigé vers l'extérieur, dont la forme la plus caractéristique est la procréation d'enfants par l'extériorisation de l'énergie séminale. Mais le but de l'homme doit être de parvenir à inverser cette tendance et de déterminer un mouvement « rétrograde », encore appelé révolution de la lumière (intérieure), dont le résultat est la production d'un être invisible, échappant à la caducité, qui est appelé la Fleur d'Or.

La révolution de la lumière s'effectue, comme tout mouvement, suivant les rythmes de la transformation universelle, et les auteurs sont ainsi appelés tout naturellement à mentionner certaines des formes de l'énergie cosmique que sont les huit *Kouas* ou trigrammes dont la combinaison deux par deux donne les soixante-quatre hexagrammes constituant le *Livre des Transformations* (*Yi King*) et représentant toutes les situations possibles de l'univers.

Ces huit trigrammes sont :

K'ien ☰, le Ciel, le (principe) créateur, dont les propriétés sont la force et le mouvement.

K'ouen ☷, la Terre, le (principe) réceptif, dont les propriétés sont la passivité, l'abandon, la soumission (au Ciel). Ces deux trigrammes sont appelés respectivement le père et la mère des six autres.

Tchen ☳, l'éveilleur, l'ébranleur, le tonnerre. Il contient une force jeune, ascendante, symbolisée par le trait mâle inférieur. (Les *Kouas* sont des figures d'énergie en mouvement ; l'énergie entre par le bas et sort par le haut).

Souen ☴, le bois, le vent, le doux, où le trait inférieur représente une force douce qui pénètre ce qui est dur, comme le bois qui s'insinue à travers la terre et le vent qui entre partout. *Souen* est l'opposé de *Tchen*.

K'an ☵, est l'insondable, l'abîme, l'eau sous son aspect dangereux de masse profonde et obscure. Il est relié au principe *yin*, à la lune.

Li ☲, le feu, la lumière, ce qui s'attache. Sa structure fait penser à un œil entre les deux paupières. Il est rattaché au principe yang et au soleil. C'est l'opposé de K'an.

Ken ☶, l'immobilisation, la montagne. Ce *koua* symbolise l'énergie parvenue à son point d'accomplissement (trait fort supérieur). Sa propriété est la fermeté. C'est l'image de l'évolution spirituelle qui fait de l'homme un rocher.

Touei ☱, le lac, la sérénité joyeuse. Ce trigramme figure la mobilité docile et pleine d'allégresse.

⁂

Il paraît indispensable, pour l'intelligence de certains passages, d'indiquer dès à présent que les trigrammes sont conçus comme agissant dans l'univers suivant un ordre de succession dit « ordre du ciel postérieur » ou « intérieur au monde », par opposition à l'ordre du ciel antérieur, qui est celui du monde « archétypique »

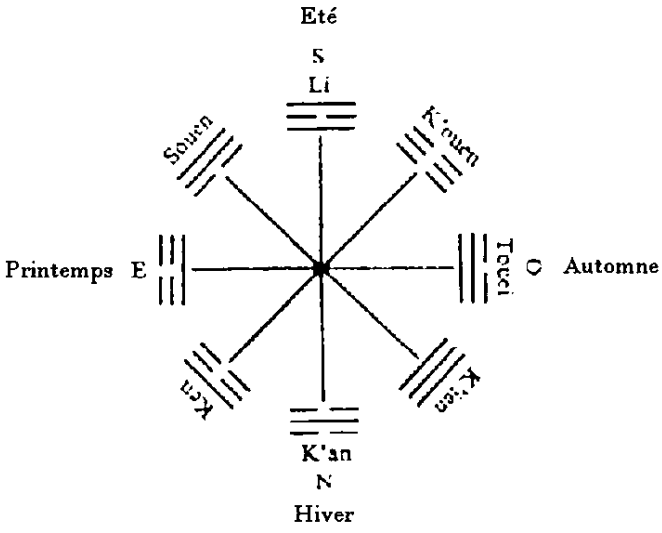

Figure 1.

L'ordre du ciel postérieur (fig. 1) se compose de la série suivante : L'activité créatrice de la divinité commence à se manifester au printemps dans le signe *Tchen*, l'éveilleur, pour s'achever dans celui de *Ken*, l'immobilisation, après avoir connu le développement et l'épanouissement et traversé l'épreuve de l'hiver sous le signe de *K'an*.

Liou TSE HOUA

Première Partie

LU TSOU

Le Secret de la Fleur d'Or du Suprême Un

(*T'ai Yi Kin Houa Tsoung Tcheu*)

Première partie : Le Livre de la Fleur d'Or et du Suprême Un

Chapitre I

La conscience céleste (le cœur)

Le maître Lu Tsou dit : Ce qui est par soi-même est appelé la Voie. La Voie n'a ni nom ni forme. Elle est l'unique essence, l'unique esprit originel. On ne peut voir ni l'essence ni la vie. Elles sont contenues dans la lumière du ciel. On ne peut voir la lumière du ciel ; elle est contenue dans les deux yeux. Aujourd'hui je veux être votre guide et tout d'abord vous révéler le secret de la Fleur d'Or du Grand [Suprême[1]] Un ; à partir de là, j'expliquerai le reste en détail.

Le Suprême Un est la désignation de ce qui n'a plus rien au-dessus de lui. Le secret de la magie de la vie consiste en ce que l'on utilise l'action pour atteindre le non-agir. On ne doit pas vouloir tout franchir d'un bond et tout pénétrer directement. La maxime fondamentale qui nous a été transmise est de prendre en mains le travail sur la nature humaine. En agissant ainsi il importe de ne pas faire fausse route.

La fleur d'or est la lumière. De quelle couleur est la lumière ? On prend la fleur d'or comme symbole. C'est la véritable énergie du Suprême Un transcendant. La parole : « Le plomb de la région des eaux n'a qu'un seul goût » est une allusion à cela.

COMMENTAIRE[2]

Il est dit dans le *Livre des Transformations* : « Le Ciel produit l'eau par l'intermédiaire de l'Un[3] ». C'est la véritable énergie du Suprême Un. Si l'homme obtient cet Un, il devient vivant ; s'il le perd, il meurt. Mais bien que l'homme vive dans cette énergie, il ne voit pas l'énergie ; de même que le poisson vit dans l'eau mais ne voit pas l'eau. L'homme meurt s'il n'a pas de souffle de vie, de même que le poisson privé d'eau périt. C'est pourquoi les adeptes ont appris aux gens à se tenir à l'originel et à conserver l'Un ; c'est la révolution de la lumière et la garde du centre. Si l'on conserve cette pure énergie, on peut prolonger la durée de la vie et utiliser la méthode pour créer un corps immortel au moyen de la fusion et du mélange.

---

[1] [NDR : il est préférable de remplacer « grand », utilisé ici par le traducteur, par « Suprême » : *au-delà, au dessus de tout*... Cf. André Préau, *Le Voile d'Isis*, 1931. La substitution débute au paragraphe suivant. D'autre part, les termes chinois en phonétique sont mis en italique. Certaines majuscules faisant défaut ont été rajoutées].

[2] Les différentes parties du livre de Lu Tsou sont suivies d'un commentaire que l'on fait remonter au XVIII^e^ siècle.

[3] Cette sentence, qui ne figure pas sous cette forme dans le *Yi King*, fait sans doute allusion à la manière dont le koua *K'an* ☵, l'eau, l'insondable, est obtenu par l'introduction d'un trait plein *yang* entre les deux traits brisés, ou sa substitution au trait brisé central de *K'ouen*, la Terre ☷.

Lu Tsou dit : Le travail de la révolution de la lumière repose entièrement sur le mouvement rétrograde[1], de sorte que l'on rassemble les pensées (la place de la conscience céleste, le cœur céleste). Le cœur céleste se tient entre le soleil et la lune (les deux yeux).

Le livre du Palais Jaune dit : « C'est dans le champ d'un pouce carré de la maison d'un pied carré que l'on peut ordonner la vie ». La maison d'un pied carré est le visage. Le champ d'un pouce carré dans le visage : qu'est-ce que cela pourrait être sinon le cœur céleste ? Au milieu du pouce carré réside la splendeur. Dans la salle pourpre de la cité de jade réside le dieu du vide et de la vitalité suprêmes. Les confucianistes l'appellent centre du vide ; les bouddhistes : terrasse de la vitalité ; les taoïstes : terre des ancêtres, ou château jaune, ou passe obscure, ou espace du ciel antérieur[2]. Le cœur céleste est comparé à la résidence, la lumière est le maître de maison.

C'est pourquoi, dès que la lumière commence sa révolution, les énergies du corps tout entier se présentent devant son trône, de même que quand un saint roi a établi la capitale et jeté les bases de l'ordre, tous les vassaux s'approchent en portant des tributs, ou, comme lorsque le maître est paisible et lumineux, les valets et les servantes obéissent d'eux-mêmes à ses ordres et chacun fait son travail.

C'est pourquoi vous avez seulement à provoquer la révolution de la lumière ; c'est là le secret le plus haut et le plus merveilleux. La lumière est facile à mouvoir mais difficile à fixer. Lorsqu'on la fait circuler assez longtemps en cercle, elle se cristallise : c'est le corps spirituel naturel. Cet esprit cristallisé se forme au-delà des neuf cieux. C'est l'état dont il est dit dans le livre du Sceau du Cœur : « En silence tu t'envoles le matin ».

En appliquant ce principe vous n'avez pas besoin de rechercher d'autres méthodes, mais vous devez seulement ramener vers lui vos pensées. Le livre Long Yen dit : « Par le recueillement des pensées on peut s'envoler et naître dans le Ciel[3] ». Le Ciel n'est pas le grand ciel bleu, mais le lieu où l'état corporel est engendré dans la maison du Créateur[4]. Si l'on continue longtemps ainsi, il se forme tout naturellement, outre le corps, un nouveau corps, spirituel.

La fleur d'or est la pilule d'or (*Kin-tan*). Toutes les transformations de la conscience spirituelle dépendent du cœur. Il y a ici une magie secrète qui, bien qu'elle soit rigoureusement réelle, est cependant si fluide qu'elle réclame une intelligence et une clarté extrêmes, un approfondissement et une tranquillité extrêmes. Des hommes dépourvus de cette intelligence et de cette compréhension

---

[1] Voir le Yi King, *Le Livre des Transformations*, trad. franç., 1968, p. 306 (Librairie de Médicis).
[2] « Le ciel antérieur » (au monde) représente un ordre non-manifesté qui s'oppose au « ciel postérieur » ou « ordre intérieur au monde ». Voir Yi King, *Le Livre des Transformations*, trad. cit. p. 305 et suiv.
[3] *Sûrangama sutra*.
[4] C'est-à-dire *K'ien*, le Principe créateur, le Ciel. Cf. Yi King, hexagramme n° 1, trad. cit. p. 19.

suprêmes ne trouvent pas la manière de l'appliquer, des hommes dépourvus de cet approfondissement et de cette tranquillité suprêmes ne peuvent pas le retenir.

COMMENTAIRE

Cette section explique l'origine de la grande Voie de l'univers. Le cœur céleste est le germe et la racine de la grande Voie. Si l'on est capable de demeurer dans la tranquillité complète, le cœur céleste devient de lui-même visible. Lorsque la sensibilité se met en mouvement et s'extériorise en suivant un cours direct, l'homme naît en tant qu'être vivant originel. Ce vivant demeure, après la conception et avant la naissance, dans l'espace véritable. Lorsque la note unique de l'individualité fait son entrée dans la naissance, la nature humaine et la vie sont partagées en deux. À partir de là – tant que la tranquillité parfaite n'est pas atteinte – la nature et la vie ne se rejoignent plus.

C'est pourquoi il est dit dans le Plan du grand Pôle[1] : « Le grand Un inclut en lui-même la véritable énergie, la semence, l'esprit, l'âme supérieure (*houen*) et l'âme inférieure (*po*) ». Lorsque les pensées sont entièrement paisibles, de telle sorte que l'on voit le cœur céleste, l'intelligence spirituelle atteint spontanément l'origine première. Cette nature habite, certes, dans l'espace véritable, mais l'éclat de la lumière réside dans les deux yeux. C'est pourquoi le maître enseigne la révolution de la lumière en vue de l'obtention de la vraie nature. La vraie nature est l'esprit originel. L'esprit originel est la nature et la vie et si l'on accepte ce qu'il s'y trouve de réel, c'est là l'énergie première. Et la grande Voie n'est autre que cette chose.

Le maître se préoccupe encore d'éviter que les gens ne manquent la voie qui conduit de l'action consciente au non-agir inconscient. C'est pourquoi il est dit : « La magie de la pilule d'or utilise l'action consciente pour atteindre le non-agir inconscient ». L'action consciente consiste en ce que l'on provoque la révolution de la lumière par réflexion pour faire apparaître le dégagement du ciel. Si alors la vraie semence naît et que l'on utilise la méthode correcte pour la fondre et la mélanger, et réaliser ainsi la pilule d'or, alors on franchit le défilé, l'embryon se forme, qui doit être développé par le travail d'échauffement, d'alimentation, par les bains et les ablutions. Cela passe dans le domaine du non-agir inconscient. Il faut une période de ce feu longue d'une année pleine pour que l'embryon naisse, dépouille ses enveloppes et passe du monde profane dans le monde sacré.

Cette méthode est toute simple et tout aisée. Mais elle comprend un grand nombre d'états qui changent et se transforment. C'est pourquoi il est dit : « Ce n'est pas d'un seul bond que l'on peut y entrer brusquement. Celui qui recherche la vie éternelle doit rechercher le lieu où jaillissent à l'origine la nature et la vie ».

[1] Le grand Pôle est *T'ai Ki* : « La poutre faîtière ». C'est l'Un manifesté. Voir *Yi King*, trad. cit. p. 10.

L’esprit originel et l’esprit conscient

Le Maître Lu Tsou dit : En face du ciel et de la terre, l’homme est pareil à un éphémère. Mais en face de la grande Voie le ciel et la terre sont comme une bulle d’air et une ombre.

L’énergie de la semence est, comme le ciel et la terre, soumise à la caducité, mais l’esprit originel est au-delà des distinctions polaires. C’est ici le lieu d’où le ciel et la terre tirent leur existence. Ici les disciples apprennent à saisir l’esprit originel, ils surmontent les oppositions polaires de la lumière et de l’obscurité et ils ne demeurent plus dans les trois mondes. Mais seul est capable de cela celui qui a contemplé la nature de l’homme dans son visage originel[1].

Quand les hommes se détachent du sein maternel, l’esprit originel habite dans l’espace de quatre pouces carrés, entre les yeux, mais l’esprit conscient habite au-dessous dans le cœur. Ce cœur charnel inférieur a la forme d’une grosse pêche ; il est recouvert par les ailes des poumons, soutenu par le foie et servi par les entrailles. Ce cœur est dépendant du monde extérieur. Dès que l’on omet de se nourrir ne serait-ce qu’un seul jour, il se sent extrêmement mal à son aise. Quand il entend quelque chose d’effrayant, il palpite ; quand il entend quelque chose d’irritant, il s’arrête ; quand il se voit en face de la mort, il devient triste ; quand il voit quelque chose de beau, il est ébloui.

Mais le cœur céleste dans la tête, quand s’émouvrait-il le moindrement ? Si tu demandes : Le cœur céleste ne peut-il s’émouvoir ? Je réponds : Comment la pensée véritable pourrait-elle s’émouvoir dans les quatre pouces carrés ? Si elle s’émeut vraiment, cela n’est pas bien. Car lorsque les hommes ordinaires meurent, elle s’émeut, mais cela n’est pas bien. Le mieux est, à la vérité, lorsque la lumière s’est déjà solidifiée en un corps spirituel et que son énergie vitale pénètre progressivement les instincts et les mouvements. Mais c’est là un secret qui n’a pas été divulgué depuis des milliers d’années.

Le cœur inférieur s’émeut comme un général fort et puissant qui méprise le Souverain céleste pour sa faiblesse et qui a usurpé le commandement des affaires de l’État. Mais si l’on parvient à fortifier et à garder le château originel, c’est comme quand un souverain fort et sage est assis sur le trône. Les yeux provoquent la révolution de la lumière comme deux ministres placés à droite et à gauche, qui protègent le souverain de toutes leurs forces. Lorsque la souveraineté est ainsi en ordre au centre, tous ces héros rebelles se présentent eux-mêmes avec leurs lances renversées et comparaissent devant lui pour recevoir ses ordres.

[1] Comparer si quelqu’un écoute la parole et ne la met pas en pratique, il est semblable à un homme qui regarde dans un miroir son visage originel (m. à m. le visage de sa naissance) et qui, après s’être regardé, s’en va et oublie aussitôt comment il est ? (Jacq. 1, 23).

Le chemin de la pilule d'or connaît comme magie suprême, l'eau séminale, le feu spirituel et la terre des pensées : ces trois. Qu'est-ce que l'eau séminale ? C'est l'énergie véritable et unique du ciel antérieur[1]. Le feu spirituel est proprement la lumière[2]. La terre des pensées est proprement la terre céleste de la résidence centrale. On utilise le feu spirituel comme instrument d'action, la terre des pensées comme substance, et l'eau séminale comme fondement.

Les hommes ordinaires engendrent leur corps à l'aide de leurs pensées. Le corps n'est pas seulement le corps extérieur grand de sept pieds. Dans le corps est l'âme inférieure. L'âme inférieure s'attache à la conscience comme à son effet. La conscience dépend de l'âme inférieure pour naître. L'âme inférieure est féminine (*yin*), c'est la substance de la conscience. Aussi longtemps que cette conscience n'est pas interrompue, elle continue d'engendrer de génération en génération, et les changements de forme de l'âme inférieure aussi bien que les transformations de la substance ne cessent pas.

Auprès d'elle toutefois est l'âme supérieure dans laquelle se cache l'esprit. L'âme supérieure habite dans les yeux durant le jour et réside dans le foie durant la nuit. Habite-t-elle dans les yeux ? Elle voit. Réside-t-elle dans le foie ? Elle rêve. Les rêves sont les voyages de l'esprit errant à travers tous les neuf cieux et les neuf terres. Mais celui qui est sombre et confus au réveil, enchaîné à la forme humaine, celui-là est enchaîné par l'âme inférieure.

C'est pourquoi la révolution de la lumière produit la concentration de l'âme supérieure et, par ce moyen, la garde de l'esprit ; ainsi l'âme inférieure est assujettie et la conscience est abolie. La méthode des anciens pour sortir du monde consistait à fondre parfaitement les scories du principe obscur pour retourner au Créateur[3] sans tâche. Cela n'est rien de plus que réduire l'âme inférieure et de parfaire l'âme supérieure.

Et la révolution de la lumière est le moyen magique pour réaliser la réduction de l'obscurité et la maîtrise de l'âme inférieure.

Même si le travail n'est pas dirigé vers la restauration du Créateur, mais se limite au moyen magique de la révolution de la lumière, la lumière elle-même est le Créateur. Si l'on suit cette méthode, une riche abondance d'eau séminale se présentera d'elle-même, le feu spirituel s'allumera et la terre des pensées s'affermira et se cristallisera. Et ainsi le fruit sacré viendra à terme. Le scarabée roule sa boule et dans la boule naît la vie comme effet du travail non dispersé de sa concentration spirituelle. Or, si même dans le fumier un embryon peut se développer et dépouiller ses enveloppes, comment l'habitation de notre cœur

[1] Les eaux primordiales, le *prâna* des Hindous, le mercure alchimique.
[2] La lumière de la conscience spirituelle est donnée ici pour le « *feu secret des alchimistes* ».
[3] Par « créateur » il faut entendre *K'ien*, le Ciel, « le Principe créateur » ou « la qualité créatrice » de l'œuvre de l'univers. Cf. *Yi King*, tr. cit. p. 19, note.

céleste ne pourrait-elle pas engendrer aussi un corps, si nous concentrons notre esprit sur lui ?

La seule vraie nature agissante, lorsqu'elle descend dans la résidence du Créateur, se divise en âme supérieure et en âme inférieure. L'âme supérieure est dans le cœur céleste. Elle est de la nature de la lumière, elle est l'énergie du principe lumineux et pur. C'est ce que nous avons reçu du grand Vide, qui est une seule forme avec le premier commencement. L'âme inférieure est de la nature du sombre. Elle est l'énergie du principe lourd et trouble ; elle est liée au cœur charnel du corps. L'âme supérieure aime la vie, l'âme inférieure recherche la mort. Tous les plaisirs sensibles et les impulsions de la colère sont des effets de l'âme inférieure, c'est l'esprit conscient qui, après la mort, se nourrit de sang, mais durant la vie est dans la plus grande disette. L'obscur retourne à l'obscur et les choses s'attirent d'après leur nature. Toutefois le disciple comprend la manière de distiller complètement l'âme inférieure obscure de telle sorte qu'elle se transforme en pure lumière.

COMMENTAIRE

Ce chapitre décrit le rôle que l'esprit originel et l'esprit conscient jouent dans la formation du corps humain. Le Maître dit : La vie de l'homme est comme celle d'un éphémère, seule la nature véritable de l'esprit originel permet de sortir du cours du ciel et de la terre et de la fatalité des cycles cosmiques.

La nature véritable sort du non-polaire, reçoit l'énergie polaire primordiale et devient l'esprit conscient. Elle reçoit la nature de son père et de sa mère comme esprit originel. Cet esprit originel est sans conscience et sans savoir, mais il est capable de gouverner les processus de formation du corps. L'esprit conscient est très manifeste et très actif, et il est capable de s'adapter de façon incessante. Il est le maître du cœur humain. Aussi longtemps qu'il habite dans le corps, c'est l'âme supérieure. Après sa séparation d'avec le corps il devient l'esprit. Tandis que le corps fait son entrée dans l'existence, l'esprit originel n'a pas encore formé d'embryon dans lequel il puisse s'incarner. Il se cristallise ainsi dans l'Un libre sans polarité.

Au moment de la naissance, l'esprit conscient aspire l'énergie de l'air ; il devient ainsi l'habitation du nouveau-né. Il réside dans le cœur. À partir de ce moment, le cœur est le maître et l'esprit originel perd sa place, tandis que l'esprit conscient a le pouvoir.

L'esprit originel aime le repos, l'esprit conscient aime le mouvement. Dans ses mouvements il demeure lié aux sentiments et aux désirs. Jour et nuit il consomme la semence originelle, jusqu'au moment où il a épuisé l'énergie de l'esprit originel. Alors l'esprit conscient abandonne l'enveloppe et s'en va.

Pour celui qui a surtout fait le bien, l'énergie de son esprit est pure et lumineuse lorsque vient pour lui la mort. Elle sort par les ouvertures supérieures, la bouche et le nez.

L'énergie pure et lumineuse monte et s'élève en pleurant jusqu'au ciel où elle devient le quintuple génie de l'obscurité ou esprit de l'obscurité.

Mais si, durant la vie, l'esprit originel a été utilisé par l'esprit conscient pour l'avarice, la folie la convoitise et le plaisir et a commis tous les péchés possibles, alors l'énergie de l'esprit est trouble et confuse au moment de la mort, et l'esprit conscient sort en même temps que le souffle en passant par les ouvertures inférieures à la porte du ventre.

Car lorsque l'énergie de l'esprit est trouble et confuse, elle se cristallise vers le bas, elle descend en enfer et devient un démon. Alors non seulement l'esprit originel perd sa nature, mais en outre la puissance et la sagesse de la nature véritable sont amoindries. C'est pourquoi le Maître dit : « S'il s'émeut, cela n'est pas bien ».

Si l'on veut conserver l'esprit originel, l'on doit commencer à tout prix par assujettir l'esprit qui connaît[1]. Le moyen pour l'assujettir est la révolution de la lumière. Lorsqu'on pratique la révolution de la lumière on doit oublier à la fois le corps et le cœur.

Le cœur doit mourir et l'esprit doit vivre. Lorsque l'esprit vit, la respiration commence à circuler d'une manière merveilleuse. C'est ce que le Maître appelle le meilleur de tout. L'on doit alors faire plonger l'esprit dans l'abdomen[2]. Alors l'énergie a commerce avec l'esprit, l'esprit se purifie avec l'énergie et se cristallise. C'est la méthode pour entamer le travail.

Avec le temps l'esprit originel se transforme dans la demeure de la vie en l'énergie véritable. Au moment voulu on doit employer la méthode consistant à tourner la meule de moulin pour distiller cette énergie afin qu'elle devienne la pilule d'or. C'est la méthode du travail concentré.

Lorsque la perle de la pilule d'or est achevée, l'embryon sacré peut se former. On peut alors faire porter le travail sur l'échauffement et la nutrition de l'embryon spirituel. C'est la méthode de l'achèvement.

[1] Sous-entendu : de manière distincte. La *Fleur d'Or* ouvre une connaissance simple au-delà des distinctions.
[2] Le centre inférieur de l'homme situé un peu au-dessous du nombril, que les japonais nomment « *hara* ».

Figure 2 - Premier stade de la méditation.
Le rassemblement de la lumière, ou recueillement.

Lorsque le corps d'énergie de l'enfant est pleinement formé, on doit faire porter le travail sur la naissance de l'embryon et son retour au vide. C'est la méthode pour finir le travail.

Depuis les temps anciens jusqu'à ce jour, ce ne sont pas de vaines paroles, mais l'ordre de succession de la grande Voie dans la vraie méthode pour faire un génie et un saint éternellement vivant et immortel.

Mais lorsque le travail est accompli jusqu'à ce point, tout ce qui appartient au principe obscur est entièrement absorbé et le corps naît dans la pure lumière.

Quand l'esprit conscient s'est transformé dans l'esprit originel, c'est alors seulement qu'on peut affirmer que l'on a atteint une capacité indéfinie de transformation et, qu'après avoir échappé au cycle, on a été amené au sextuple génie d'or. Si l'on n'utilise pas cette méthode d'ennoblissement, comment pourra-t-on échapper à la naissance et à la mort ?

La révolution de la lumière et la garde du centre

Le Maître Lu Tsou dit : Depuis quand l'expression « révolution de la lumière » a-t-elle été révélée ? Elle est révélée par « l'homme véritable du commencement de la forme » (*Kouan Yin Hi*[1]). Quand on laisse la lumière opérer sa révolution, toutes les énergies du ciel et de la terre, du lumineux et de l'obscur se cristallisent. C'est ce que l'on désigne du nom de pensée germinale, ou de purification de l'énergie, ou de purification de l'idée.

Si l'on commence à appliquer ce moyen magique, c'est comme si, au milieu de l'être, il y avait du non-être. Alors, quand avec le temps le travail est achevé et qu'il y a là un corps au-delà du corps, c'est alors seulement qu'il devient feu spirituel. Après cent jours on voit apparaître de lui-même au milieu de la lumière un point du pôle lumineux véritable. Soudain apparaît alors la perle germinale. C'est comme lorsque que l'homme et la femme s'unissent et qu'une conception a eu lieu[2]. On peut alors demeurer parfaitement calme pour l'attendre. La révolution de la lumière est l'ère du feu.

Au sein de la transformation première est l'éclat de la lumière, le Tranchant. Dans le monde corporel c'est le soleil, dans l'homme c'est l'œil. Le rayonnement et la dispersion de la conscience spirituelle sont essentiellement mis en mouvement par cette énergie, lorsqu'elle est dirigée vers l'extérieur (qu'elle coule vers le bas). C'est pourquoi la Voie de la Fleur d'Or repose pleinement sur la méthode rétrograde.

COMMENTAIRE

Le cœur de l'homme est placé sous le signe du feu. La flamme du feu s'élance vers le haut. Quand les deux yeux contemplent les choses du monde, c'est la vue dirigée vers l'extérieur. Mais quand on ferme les yeux, et qu'on recueille son regard, qu'on le dirige vers l'intérieur et contemple la chambre des ancêtres, c'est la méthode rétrograde. L'énergie des reins est placée sous le signe de l'eau. Quand les instincts s'éveillent, elle s'écoule vers le bas, dirigée vers l'extérieur, et engendre des enfants.

Quand, au moment de l'orgasme, on ne la laisse pas s'écouler vers l'extérieur mais qu'on la ramène en arrière par la force de la pensée, de sorte qu'elle pénètre dans le creuset du créateur et rafraîchit et nourrit le cœur et le corps, cela est également la méthode

[1] Le Gardien de la Passe à qui Lao Tseu avait remis le *Tao Te King*.
[2] Dans le vocabulaire de l'alchimie occidentale, ce sont les *noces chymiques* et la conception de l'*enfant philosophique*.

rétrograde. C'est pourquoi il est dit : La Voie de la pilule d'or repose pleinement sur la méthode rétrograde.

La révolution de la lumière n'est pas seulement un mouvement circulaire de la fleur germinale du corps individuel, mais c'est un mouvement circulaire des vraies énergies formatrices, créatrices. Il ne s'agit pas d'une production momentanée de l'imagination, mais en vérité de la production de la révolution (des migrations de l'âme) de tous les cycles cosmiques. C'est pourquoi la durée d'une respiration signifie une année – selon le temps des hommes – et un siècle mesuré par la longue nuit des neuf sentiers des états posthumes[1].

Après que l'homme a derrière lui le son unique de l'individualité, il naît à l'extérieur suivant les circonstances et jusqu'à la vieillesse il ne regarde pas une seule fois en arrière. L'énergie de la lumière s'épuise et s'enfuit, ce qui amène dans le monde les ténèbres aux neuf formes des états posthumes[2]. Il est dit dans le livre *Long Yen* : « Par la concentration des pensées on peut voler, par la concentration des désirs, on s'écroule ». Quand un disciple cultive peu les pensées et beaucoup les désirs, il entre dans le sentier de la chute. C'est seulement par la contemplation et le calme que naît la véritable intuition : pour cela on a besoin de la méthode rétrograde.

Dans le livre des *Correspondances Secrètes* il est dit : « La délivrance est dans l'œil ». Dans les *Simples Questions de l'Empereur Jaune* il est dit : « Les fleurs germinales du corps humain doivent se concentrer en haut dans la chambre vide ». Ceci se rapporte à cela. Dans cette phrase sont enfermées l'immortalité et aussi la victoire sur le monde. C'est le but commun de toutes les religions.

La lumière n'est pas seulement dans le corps, mais elle n'est pas non plus seulement à l'extérieur du corps. Les montagnes, les fleuves et la grande terre sont éclairés par le soleil et la lune : tout cela est cette lumière. C'est pourquoi elle n'est pas seulement dans le corps. Compréhension et clarté, connaissance et illumination et tous les mouvements (de l'esprit) sont tous également cette lumière, c'est pourquoi elle n'est pas non plus hors du corps.

La fleur de lumière du ciel et de la terre remplit les mille chambres. Mais la fleur de lumière du corps individuel traverse aussi le ciel et recouvre la terre. C'est pourquoi, dès que la lumière entame son mouvement circulaire, le ciel et la terre, les montagnes et les rivières entrent également dans un mouvement circulaire. Concentrer les fleurs séminales dans le corps humain en haut dans l'œil, c'est la grande clé du corps humain.

[1] [NDR : « *réincarnations* » employé ici, trop équivoque, a été remplacé par *états posthumes*].
[2] [NDR : *idem*].

Enfants, réfléchissez à cela ! Quand un jour vous ne vaquez pas à la méditation, cette lumière s'écoule, qui sait où. Même si vous vaquez seulement un quart d'heure à la méditation, vous pouvez par ce moyen en finir avec les dix mille cycles cosmiques et les mille naissances. Toutes les méthodes débouchent dans la tranquillité. On ne peut sonder la profondeur de ce merveilleux moyen magique.

Mais, quand on s'est mis au travail, on doit, à partir de ce qui est manifeste, pénétrer dans ce qui est profond, à partir de ce qui est grossier dans ce qui est subtil. Ce qui importe, c'est qu'il n'y ait pas d'interruption. Le commencement et la fin du travail doivent être une seule chose. Dans l'intervalle il y a des moments plus froids et d'autres plus chauds, cela se comprend de soi-même. Mais le but doit être d'atteindre l'ampleur du ciel et la profondeur de la mer, c'est alors seulement qu'on le possède.

Tous les saints hommes se sont transmis les uns aux autres que sans contemplation[1], rien n'est possible. Lorsque Koung Tseu dit : « La connaissance mène au but », ou que Çakya[2] le nomme : « La contemplation du cœur » ou que Lao Tseu dit : « La contemplation intérieure », tout cela revient au même.

Le premier venu peut parler de la réflexion, mais il ne la possède pas s'il ne sait pas ce que le terme signifie. Ce qui doit être retourné par la réflexion, c'est le cœur conscient de lui-même qui doit se diriger vers le point où l'esprit formateur ne s'est pas encore manifesté. À l'intérieur de notre corps haut de six pieds nous devons tendre vers la forme antérieure à la formation du ciel et de la terre[3]. Lorsque aujourd'hui les gens s'assoient seulement une heure ou deux pour méditer, contemplant seulement leur propre moi[4] et appelant cela réflexion (contemplation), comment peut-il en sortir quelque chose ?

Les fondateurs du bouddhisme et du taoïsme ont l'un et l'autre enseigné que l'on doit regarder l'extrémité du nez. Mais ils n'ont pas voulu dire par là que l'on doit attacher les pensées au bout du nez. Ils n'ont pas voulu dire non plus, que pendant que l'œil regarde le bout du nez, les pensées doivent se concentrer sur le centre jaune. Quel que soit l'endroit vers lequel l'œil se dirige, le cœur l'atteint également. Comment peut-il être à la fois dirigé vers le haut (centre jaune) et vers le bas (extrémité du nez) ou alternativement tantôt vers le haut, tantôt vers le bas ? Tout cela c'est confondre le doigt à l'aide duquel on montre la lune, avec la lune elle-même.

Que signifie exactement cela ? Le mot « extrémité du nez » est très habilement choisi. Le nez doit servir de cordeau aux yeux. Quand on ne se dirige pas d'après le

[1] Litt. réflexion (dans un miroir).
[2] Le Bouddha.
[3] « Le ciel antérieur » (voir plus haut). La description de cette forme correspond à celle que la sagesse biblique donne d'elle-même : « Le Seigneur m'a possédée au début de ses voies, avant qu'il n'eût rien fait au commencement. J'ai été disposée de toute éternité et dès les premiers âges avant que la terre ne fût » (Proverbes VIII, 22-23). L'alchimie occidentale se donne pour principe et pour fin, la Sagesse.
[4] La contemplation vraie atteint un domaine situé au-delà du moi.

nez, ou bien on ouvre grands les yeux et l'on regarde au loin, de sorte qu'on ne voit pas son nez, ou bien on baisse trop les paupières, si bien que les yeux se ferment et que l'on ne voit pas non plus les yeux. Mais si l'on ouvre les yeux trop grands, on commet la faute de les diriger vers l'extérieur, ce qui cause facilement des distractions. Quand on les ferme trop, on commet la faute de les tourner vers le dedans, de sorte qu'on plonge facilement dans la rêverie.

C'est seulement lorsqu'on baisse les paupières dans la juste mesure intermédiaire que l'on voit comme il faut l'extrémité du nez. On le prend alors comme ligne directrice. L'essentiel est de baisser les paupières comme il faut et de laisser alors la lumière rayonner d'elle-même à l'intérieur, sans se contraindre à l'intérieur sous une forme concentrée. Regarder l'extrémité du nez sert seulement au début du recueillement à placer les yeux dans la bonne direction et à tenir ainsi la ligne directrice ; après quoi, on peut laisser les choses aller. C'est comme quand un maçon laisse pendre le fil à plomb. Dès qu'il l'a fait pendre, il se guide d'après lui dans son travail sans se préoccuper pour autant d'observer le fil à plomb.

La contemplation fixatrice est une méthode bouddhique qui n'a nullement été transmise comme un secret. On doit contempler avec les deux yeux l'extrémité du nez, s'asseoir bien droit et bien à son aise et fixer le cœur au centre au milieu des conditions (le pôle du repos dans la fuite des phénomènes). Dans le taoïsme, il s'appelle le Centre Jaune, dans le bouddhisme, le Centre au milieu des conditions. Ces deux expressions désignent la même chose. Cela n'est pas nécessairement le centre de la tête. Il s'agit seulement de fixer la pensée au centre des deux yeux. Alors cela est bon[1]. La lumière est quelque chose d'extrêmement mobile. Quand on fixe la pensée sur le point central entre les deux yeux, la lumière rayonne d'elle-même à l'intérieur. Il n'est pas nécessaire de diriger spécialement l'attention sur le château central. Dans ces quelques mots est contenue la chose la plus importante.

« Le Centre au milieu des conditions » est une expression très subtile. Le centre est omniprésent, tout y est contenu ; il se rapporte à la délivrance de l'ensemble du devenir de la création. La condition est le portail d'entrée. « La condition » signifie que l'accomplissement de cette condition constitue le commencement, mais qu'il n'amène pas le reste avec une nécessité fatale. La signification de ces deux mots est extrêmement fluide et subtile.

La contemplation fixatrice est indispensable ; elle réalise l'affermissement de l'illumination. Toutefois l'on ne doit pas demeurer assis de façon rigide lorsque les pensées du siècle surgissent, mais on doit chercher où se trouve la pensée survenue, où elle est apparue, où elle s'évanouit. Toutefois une réflexion plus poussée ne mène rien à son terme. On doit se limiter à voir d'où cette pensée est venue et ne pas chercher plus loin que le point d'origine. Car trouver le cœur (la conscience), aller plus loin que la conscience à l'aide de la conscience, cela ne peut se faire.

[1] On ne doit pas attendre des résultats magiques d'un tel exercice. S'y adonner hors d'un entraînement régulier et contrôlé peut même présenter certains dangers. « La lettre tue, l'esprit vivifie ».

Nous voulons apaiser l'ensemble des états du cœur, c'est la contemplation correcte. Ce qui s'y oppose est de la fausse contemplation. Elle ne mène à aucun but. Quand la fuite des pensées continue à s'étendre plus loin de façon incessante, on doit s'arrêter et commencer à contempler. C'est la double méthode pour affermir l'illumination. Cela s'appelle la révolution de la lumière. Une fixation sans contemplation est une révolution sans lumière. Une contemplation sans fixation est une lumière sans révolution. Notez cela.

COMMENTAIRE

Le sens général de ce chapitre est que la garde du centre joue un rôle important dans la révolution de la lumière. Le chapitre précédent avait traité le thème que le corps humain est un bien très précieux quand l'esprit originel y règne. Mais quand il est utilisé par l'esprit conscient, celui-ci fait que nuit et jour l'esprit originel est dispersé et gâté. Quand il s'est complètement épuisé, le corps meurt.

On décrit maintenant la méthode pour soumettre l'esprit conscient et pour protéger l'esprit originel : il est impossible, si l'on ne commence pas par-là, de provoquer la révolution de la lumière. C'est comme quand on veut construire une demeure somptueuse : il faut, pour cela, trouver d'abord de belles fondations. Quand les fondations sont solides, c'est alors seulement qu'on peut se mettre au travail, poser profond et solidement la base du mur et élever les colonnes et les murailles. Si l'on ne pose pas ainsi les fondements, comment pourra-t-on achever de bâtir la maison ? La méthode pour cultiver la vie est exactement semblable. La révolution de la lumière peut être comparée au fondement de l'édifice. Si le fondement est solidement posé, comme on peut rapidement construire dessus !

Garder le Centre jaune avec le feu spirituel, c'est le travail de la construction. C'est pourquoi le Maître explique avec une clarté spéciale la méthode enseignant la manière dont on commence la culture de la vie et demande de regarder avec les deux yeux l'extrémité du nez, de baisser les paupières, de regarder à l'intérieur, de s'asseoir tranquillement, le corps droit, et de fixer le cœur sur le centre au milieu des conditions. Le fait de fixer les pensées sur l'espace intermédiaire entre les deux yeux provoque la pénétration de la lumière à l'intérieur. Alors l'esprit se cristallise et entre dans le centre au milieu des conditions. Le centre au milieu des conditions est le champ inférieur de la pilule d'or, la place de l'énergie.

Le Maître y fait secrètement allusion quand il dit : Au commencement du travail, on doit s'asseoir dans une chambre tranquille ; le corps doit être comme du bois sec, le cœur, comme de la cendre refroidie. Il faut abaisser les paupières des deux yeux, regarder à l'intérieur et purifier son cœur, laver ses pensées, cesser les plaisirs et garder la semence. Tous les jours on s'assoira pour la méditation, les genoux croisés. Il faut arrêter la lumière des yeux, cristalliser le

pouvoir de l'oreille, réduire la faculté gustative de la langue, c'est- à-dire placer la langue contre le palais. On doit imprimer un rythme à la respiration du nez et fixer les pensées sur le portail obscur. Si l'on n'imprime pas un rythme à la respiration, il est à redouter que l'on n'ait de la difficulté à respirer, à cause d'un blocage.

Quand on ferme les yeux, on doit viser un point sur l'arête du nez, qui soit situé un peu moins d'un demi-pouce au-dessous du point d'intersection de la ligne de vision, là où le nez fait une petite saillie. On commence alors à rassembler ses pensées, l'oreille rythme la respiration, le corps et le cœur sont à l'aise et en harmonie. La lumière des yeux doit briller tranquillement et longtemps, et l'on ne doit voir apparaître ni torpeur ni dissipation.

L'œil ne regarde pas vers le haut, ses paupières s'abaissent et il brille vers l'intérieur. Il brille sur cet endroit. La bouche ne parle ni ne rit. On clôt les lèvres et l'on respire intérieurement. La respiration est à cette place. Le nez ne sent pas d'odeurs. L'odorat est à cette place. L'oreille n'entend pas les choses extérieures. L'ouïe est à cette place. Le cœur tout entier veille sur ce qui est à l'intérieur. Sa veille est à cette place. Les pensées ne courent pas vers l'extérieur, les vraies pensées possèdent d'elles-mêmes la durée. Si les pensées sont durables, la semence est durable ; si la semence est durable, l'énergie est durable ; si l'énergie est durable, l'esprit est durable. L'esprit est la pensée, la pensée est le cœur, le cœur est le feu, le feu est la pilule d'or. Quand on contemple ainsi l'intérieur, les merveilles de l'ouverture et de la fermeture des portes du ciel deviennent inépuisables. Mais si l'on ne rythme pas la respiration, on ne peut pas réaliser les mystères les plus profonds.

Quand le disciple en est encore aux premiers pas et demeure incapable de fixer ses pensées à la place entre les deux yeux, quand il ferme ceux-ci, mais que l'énergie du cœur ne le rend pas capable de contempler l'espace de l'énergie, il est extrêmement vraisemblable que cela a pour cause le fait que la respiration est trop forte et trop précipitée, et il en résulte d'autres maux, car le corps et le cœur demeurent encore occupés à comprimer violemment la poussée de l'énergie et la respiration rapide.

Si l'on fixe seulement les pensées sur les deux yeux mais qu'on ne cristallise pas l'esprit dans le plexus solaire (le centre au milieu des conditions), c'est comme si l'on était monté dans l'antichambre mais que l'on n'était pas encore entré dans la chambre intérieure. Alors le feu spirituel ne naît pas, l'énergie demeure froide et le véritable fruit aura alors peine à se manifester.

C'est pourquoi le maître nourrit la crainte que, dans leurs efforts, les hommes ne se contentent de fixer leurs pensées sur l'extrémité du nez. C'est pourquoi il utilise la comparaison du maçon employant le fil à plomb. Le maçon n'emploie le fil à plomb que pour voir si son mur est vertical ou de travers, et il se sert pour cela du fil comme ligne de visée. Une fois qu'il a

déterminé la direction, il peut commencer le travail. Mais ensuite son travail a pour objet le mur et non le fil à plomb, cela est clair. On voit d'après cela que la fixation des pensées entre les yeux a seulement la même signification que l'emploi du fil à plomb par le maçon.

Le Maître revient sur ce point à plusieurs reprises parce qu'il craint que l'on ne comprenne pas ce qu'il veut dire. Et quand les étudiants ont saisi la manière dont ils doivent se mettre à l'œuvre, il craint qu'ils n'interrompent leur travail, et c'est pourquoi il est dit plusieurs fois : « C'est seulement après un travail consécutif de cent jours que la lumière est pure ; c'est seulement alors que l'on peut se livrer au travail avec le feu spirituel ». Quand on procède d'une façon recueillie, on voit apparaître spontanément dans la lumière après cent jours un point de la pure lumière créatrice. Les disciples doivent rechercher cela d'un cœur sincère.

La révolution de la lumière et l'art de rythmer la respiration

Le Maître Lu Tsou dit : On doit appliquer sa résolution avec un cœur recueilli, et ne pas rechercher le succès ; le succès vient alors de lui-même. Dans la première période de détente deux fautes principales se présentent : l'indolence et la distraction. Mais on peut y porter remède : le cœur doit seulement éviter d'entrer trop complètement dans la respiration. La respiration vient du cœur[1]. Ce qui sort du cœur est la respiration.

Dès que le cœur s'émeut, l'énergie de la respiration prend naissance. L'énergie de la respiration est à l'origine l'activité du cœur transformée. Quand nos pensées se succèdent très vite, elles deviennent imperceptiblement des représentations imaginaires qui sont toujours accompagnées d'une respiration, car la respiration intérieure et extérieure sont toujours associées comme le son et l'écho. Chaque jour nous accomplissons d'innombrables respirations et nous avons un nombre égal d'imaginations. Ainsi la clarté de l'esprit s'échappe, comme le bois se dessèche et la cendre meurt.

Faut-il donc ne pas avoir de pensées ? On ne peut pas être sans pensées. Faut-il ne pas respirer ? On ne peut pas être sans respiration. Le meilleur moyen est de faire de la maladie un remède. Puisque le cœur et la respiration dépendent l'un de l'autre, on doit unir la révolution de la lumière à un rythme donné à la respiration. Pour cela on a surtout besoin de la lumière de l'oreille. Il y a une lumière de l'œil et une lumière de l'oreille. La lumière de l'œil est la lumière unie du soleil et de la lune à l'extérieur. La lumière de l'oreille est la semence unie du soleil et de la lune à l'intérieur. La semence est ainsi la lumière sous une forme cristallisée. Toutes deux ont la même origine et ne se distinguent que par le nom. C'est pourquoi la compréhension (l'oreille) et la clarté (l'œil) sont une seule chose, la même lumière agissante.

Après s'être assis et avoir baissé les paupières, on se sert des yeux pour mettre en place le fil à plomb, et l'on déplace la lumière vers le bas. Mais si l'on ne réussit pas à opérer ce déplacement vers le bas, on dirige vers le cœur l'audition du souffle. La sortie et l'entrée du souffle ne peuvent pas être entendues avec l'oreille. Ce que l'on entend, c'est qu'il n'y a pas de son. Tant qu'il y a un son, la respiration est grossière et superficielle et ne pénètre pas dans l'espace ouvert. On doit alors rendre le cœur très léger et tout petit.

[1] Le caractère chinois traduisant la respiration est composé de *Tsi* : « de lui-même » et de *Sin* : « cœur », « conscience ». On peut donc l'interpréter comme « venant du cœur », « ayant son origine dans le cœur », mais il désigne à la fois l'état où le cœur est auprès de lui-même », la tranquillité.

Figure 3 - Deuxième stage de la méditation : Production de la nouvelle naissance dans l'espace de l'énergie

Plus il est détendu, plus il est petit, et plus il est petit, plus il est calme. Et tout à coup, il devient si calme qu'il s'arrête. La respiration devient alors manifeste et la forme du cœur peut être rendue consciente. Quand le cœur est subtil, la respiration est subtile, car chaque mouvement du cœur produit une énergie respiratoire. Quand la respiration est subtile, le cœur est subtil, car chaque mouvement de l'énergie respiratoire agit sur le cœur. Pour fixer le cœur, on commence par s'occuper de l'énergie respiratoire. On ne peut pas agir directement sur le cœur. C'est pourquoi l'on utilise comme moyen l'énergie respiratoire qui est ce que l'on appelle la garde de l'énergie respiratoire concentrée.

Enfants, comprenez-vous ce qu'est la nature du mouvement ? Le mouvement peut être engendré par des moyens extérieurs. C'est seulement un autre nom pour désigner la maîtrise. Ainsi on peut faire mouvoir le cœur simplement en courant. Ne doit-on pas également pouvoir l'amener à la tranquillité par le calme recueilli ? Les grands saints, qui ont reconnu comment le cœur et l'énergie respiratoire s'influencent mutuellement, ont mis au point une méthode simplifiée pour aider la postérité.

Dans le *Livre de la Pilule d'Or* il est dit : « La poule peut couver ses œufs parce que son cœur écoute toujours ». C'est une formule magique importante. La raison pour laquelle la poule peut couver est l'énergie de la chaleur. Toutefois l'énergie de la chaleur peut seulement échauffer les coquilles, mais non pénétrer à l'intérieur. C'est pourquoi, à l'aide de son cœur, elle conduit cette énergie à l'intérieur. Elle le fait par l'ouïe. Elle concentre ainsi son cœur tout entier. Quand le cœur pénètre, l'énergie pénètre, et le poussin acquiert l'énergie de la chaleur et prend vie. C'est pourquoi la poule, même si elle abandonne parfois ses œufs, a toujours l'attitude de quelqu'un qui écoute, les oreilles baissées : ainsi la concentration de l'esprit ne connaît pas d'interruption.

Puisque la concentration de l'esprit ne connaît pas d'interruption, l'énergie de la chaleur ne connaît non plus d'interruption ni le jour ni la nuit et l'esprit s'éveille à la vie. L'éveil de l'esprit est réalisé parce que le cœur a commencé par mourir. Si l'homme peut faire mourir son cœur, l'esprit originel s'éveille à la vie. Faire mourir le cœur ne signifie pas le laisser se dessécher ou se flétrir, mais cela signifie qu'il est devenu un, sans division et concentré.

Le Bouddha a dit : « Si tu fixes ton cœur sur un seul point, alors rien ne t'est impossible ». Le cœur s'échappe finalement, c'est pourquoi il faut le concentrer par l'énergie de la respiration.

L'énergie de la respiration devient facilement grossière, c'est pourquoi il faut la rendre subtile à l'aide du cœur. Si l'on agit ainsi, peut-il donc se faire qu'il ne soit pas fixé ?

Il faut lutter contre les deux défauts, l'indolence et la distraction, par un travail paisible qui doit être poursuivi chaque jour sans interruption ; alors le succès apparaîtra sûrement. Si l'on n'est pas assis en méditation, on sera souvent distrait sans le remarquer. Devenir conscient de la distraction, c'est le mécanisme conduisant à l'abolition des distractions. L'indolence dont on n'est pas conscient et l'indolence dont on est conscient sont éloignées l'une de l'autre d'une distance de mille milles. L'indolence inconsciente est véritablement de l'indolence ; l'indolence consciente n'est pas pleinement de l'indolence, car elle contient encore une certaine clarté.

La distraction provient de ce que l'esprit erre à l'aventure, l'indolence, de ce que l'esprit n'est pas encore pur. La distraction est beaucoup plus facile à corriger que l'indolence. C'est comme dans une maladie ; quand on éprouve des souffrances et de l'irritation, on peut avoir prise sur elle au moyen de remèdes, mais l'indolence est comme une maladie associée à une absence de sensibilité. La distraction peut être concentrée, la confusion peut être ordonnée, mais l'indolence et l'état de torpeur sont lourds et obscurs. La distraction et la confusion ont au moins encore un lieu, mais dans l'indolence et la torpeur l'âme inférieure est seule active. Dans la distraction, l'âme spirituelle est encore là présente, mais dans l'indolence, c'est la pure obscurité qui règne. Lorsqu'on est plongé dans la léthargie au cours de la

méditation, c'est un effet de l'indolence. Bien que la respiration qui entre et sort par le nez et la bouche ne soit pas la vraie respiration, l'entrée et la sortie de la vraie respiration sont en relation avec elle.

Tandis qu'on est assis, on doit donc toujours garder le cœur paisible et l'énergie rassemblée. Comment peut-on rendre le cœur paisible ? Au moyen de la respiration. Seul le cœur doit être conscient du flux et du reflux de la respiration, on ne doit pas l'entendre à l'aide des oreilles. Si on ne l'entend pas, c'est que la respiration est subtile ; si elle est subtile, c'est qu'elle est pure. Si on l'entend, c'est que l'énergie de la respiration est grossière ; si elle est grossière, c'est qu'elle est trouble ; si elle est trouble, l'indolence et la torpeur apparaissent et l'on a envie de dormir. Cela se comprend de soi-même.

Mais utiliser correctement le cœur quand on respire, cela demande à être compris. C'est une utilisation sans utilisation. Il faut seulement laisser tomber doucement la lumière sur l'audition. Cette phrase renferme un sens secret. Que veut dire laisser tomber la lumière ? C'est le rayonnement propre de la lumière des yeux. L'œil regarde seulement vers l'intérieur et non vers l'extérieur. Sentir la clarté sans regarder vers l'extérieur, cela s'appelle regarder intérieurement ; il ne s'agit pas d'un véritable regard tourné vers le dedans. Qu'est-ce que l'audition ? C'est l'audition naturelle de la lumière de l'oreille. L'oreille écoute seulement à l'intérieur sans écouter à l'extérieur. Sentir la clarté sans écouter ce qui est à l'extérieur, cela s'appelle écouter intérieurement. Il ne s'agit pas d'une véritable audition tournée vers le dedans. Dans cette audition, on entend seulement qu'il n'y a là aucun son ; dans cette contemplation, on voit seulement qu'il n'y a là aucune forme. Quand l'œil ne regarde pas vers l'extérieur et que l'oreille n'écoute pas vers l'extérieur, ils se ferment et ont tendance à tomber au-dedans. C'est seulement quand on regarde au-dedans et que l'on écoute au-dedans que l'organe ne va pas au dehors et qu'il ne tombe pas non plus au-dedans.

De cette manière on écarte l'indolence et la torpeur. C'est l'union de la semence et de la lumière du soleil et de la lune.

Si, par l'effet de l'indolence, on éprouve l'envie de dormir, il faut se lever et circuler. Quand l'esprit est devenu clair, on doit s'asseoir de nouveau. Si l'on a du temps le matin, on peut s'asseoir le temps de brûler un bâtonnet d'encens ; c'est ce qu'il y a de mieux. L'après-midi, les affaires humaines apportent du trouble, et c'est pourquoi l'on tombe facilement dans l'indolence. Mais on ne doit pas cependant attacher trop d'importance au bâtonnet d'encens. Il faut seulement écarter toutes les préoccupations et rester très calmement assis pendant un laps de temps. On y parviendra avec le temps, sans tomber dans l'indolence et le sommeil.

COMMENTAIRE

L'idée principale de ce chapitre, c'est que la chose la plus importante en vue de la révolution de la lumière est l'art de rythmer la respiration. Plus le travail progresse et plus les enseignements deviennent profonds. Lors de la révolution de la lumière, le disciple doit mettre le cœur et la respiration en relation l'un avec l'autre pour éviter l'inconvénient de l'indolence et de la distraction. Le maître craint que pendant la séance les commençants n'éprouvent, après qu'ils ont baissé les paupières, des imaginations confuses qui font que le cœur commence à battre, si bien qu'il est difficile à diriger. C'est pourquoi il apprend à compter la respiration et à fixer les pensées du cœur pour empêcher que l'énergie de l'esprit ne se répande vers l'extérieur.

Étant donné que la respiration vient du cœur, la respiration non rythmique provient de l'inquiétude du cœur. C'est pourquoi il faut expirer et inspirer tout doucement, de telle sorte que cela demeure imperceptible à l'oreille et que seul le cœur compte tout tranquillement les respirations. Si le cœur oublie le nombre des respirations, c'est un signe qu'il s'est enfui au-dehors. On doit alors immobiliser le cœur. Si l'oreille n'écoute pas attentivement ou que l'œil ne regarde pas l'arête du nez, il arrive également que le cœur s'enfuie au-dehors ou que le sommeil vienne. C'est un signe que l'état se transforme en confusion et en torpeur, et que l'on doit mettre en ordre l'esprit séminal.

Quand, en baissant les paupières et en se dirigeant d'après l'arête du nez, on ne ferme pas complètement la bouche et l'on ne serre pas fortement les dents, il arrive encore facilement que le cœur se précipite au-dehors ; on doit alors fermer promptement la bouche et serrer les dents. Les cinq sens se dirigent d'après le cœur et l'esprit doit prendre pour aide l'énergie respiratoire, afin que le cœur et la respiration soient mis en harmonie.

De cette manière on a besoin tout au plus chaque jour de quelques quarts d'heure pour que le cœur et la respiration se placent d'eux-mêmes dans le mode de collaboration et d'harmonie requis. Alors il n'est plus besoin de compter et la respiration devient spontanément rythmique. Quand la respiration suit un cours rythmique, les défauts d'indolence et de distraction disparaissent d'une façon toute spontanée avec le temps.

Erreurs dans la révolution de la lumière

Le Maître Lu Tsou dit : Votre travail se concentre et mûrit peu à peu, mais, avant l'état où l'on se tient assis comme un arbre sec devant un rocher, il existe encore un grand nombre de possibilités d'erreurs sur lesquelles je désirerais appeler toute votre attention. On ne reconnaît ces états que lorsqu'on en fait soi-même l'expérience. C'est pourquoi je me propose de vous les énumérer ici. Mon école se distingue de l'école du *Tchan*[1] en ce qu'elle présente, à chaque stade, des signes de confirmation. Je désirerais tout d'abord traiter des erreurs et parler ensuite des signes de confirmation.

Quand on commence à mettre en œuvre la révolution de la lumière, on doit tout d'abord veiller à ce que tout puisse se passer d'une manière commode et détendue. On ne doit pas trop exiger du cœur. On doit seulement veiller à ce que l'énergie et le cœur se correspondent mutuellement, d'une façon parfaitement automatique. Alors seulement on parvient à l'état de tranquillité.

Pendant qu'on est dans cet état de tranquillité, on doit veiller aux conditions et à l'espace convenables. On ne doit pas s'asseoir (pour méditer) au milieu d'affaires futiles, autrement dit : on ne doit pas avoir l'esprit encombré par la vanité. On doit écarter tout enchevêtrement (de pensées), être parfaitement souverain, et autonome. On ne doit pas non plus concentrer les pensées sur la méthode correcte. Si l'on se donne trop de mal, ce danger fait son apparition. Je ne dis pas que l'on ne doive pas faire d'efforts, mais l'attitude correcte réside au milieu, entre l'être et le non-être ; si, au moyen du dessein, on parvient à l'absence de dessein, on a saisi. Il faut, souverain et sans confusion, se laisser aller en toute liberté.

En outre il ne faut pas tomber dans le monde de la séduction. Le monde de la séduction est celui où cinq sortes de démons obscurs prennent leurs ébats ; c'est par exemple le cas lorsqu'après la fixation on a principalement des pensées concernant le bois desséché et les cendres mortes et peu de pensées relatives au printemps lumineux et à la vaste terre. On tombe ainsi dans le monde de l'obscurité. Alors l'énergie est froide, la respiration difficile, et l'on voit apparaître une foule d'images de froid et de déclin menant à la mort. Si l'on demeure longtemps dans cet état, on parvient au domaine des plantes et des pierres.

On ne doit pas non plus se laisser égarer par les dix mille séductions. Cela se produit quand, une fois qu'on est entré dans l'état de tranquillité, des liens de toutes sortes apparaissent d'une façon soudaine et incessante. On voudrait les briser et on ne le peut pas, on les suit et l'on se sent ainsi comme allégé. Cela veut dire que le

[1] École bouddhique chinoise à laquelle correspond le *zen* japonais.

maître devient valet. Si l'on demeure longtemps dans cet état on parvient au monde des vains désirs.

Dans le meilleur des cas on arrive au ciel, dans le pire parmi les esprits-renards. Un tel esprit-renard peut sans doute également se manifester dans les illustres montagnes, jouir du vent et de la pluie, des fleurs et des fruits, trouver sa joie dans les coraux et les herbes ornés de pierreries. Mais après qu'il s'est ainsi manifesté pendant trois cents ou cinq cents ans ou, tout au plus, durant deux millénaires, il a épuisé sa récompense et renaît dans le monde du trouble et de l'agitation.

Tout cela, ce sont de fausses voies. Quand on connaît les fausses voies, l'on peut explorer les signes de confirmation.

Fig.4 - Troisième stade de la méditation : Séparation du corps spirituel en vue d'une existence indépendante

COMMENTAIRE

Le sens de ce chapitre est d'appeler l'attention sur les fausses voies qui se présentent au cours de la méditation, afin que l'on parvienne à l'espace de l'énergie et non à la cavité de l'imagination[1]. C'est le monde des démons.

C'est, par exemple, le cas lorsqu'on s'assied pour méditer et que l'on voit apparaître les flammes lumineuses ou des couleurs chatoyantes, ou encore que l'on voit des Bodhisattvas et des dieux s'approcher, ou autres imaginations analogues. Ou encore quand on ne réussit pas à faire que l'énergie et la respiration s'unissent, que l'eau des reins ne peut pas monter mais se précipite vers le bas, que l'énergie première est froide et la respiration difficile ; alors les énergies lumineuses de la grande terre sont trop peu nombreuses et l'on atteint le monde vide de l'imagination. Ou bien quand, au cours d'une longue séance, les pensées surgissent en foule, qu'on veut les empêcher et qu'on ne le peut pas ; on se laisse entraîner par elles et l'on se sent allégé.

On ne doit alors à aucun prix poursuivre la méditation, mais on doit se lever et marcher quelque temps jusqu'à ce que l'énergie et le cœur soient de nouveau à l'unisson. Alors seulement on peut s'asseoir à nouveau pour méditer. Dans la méditation on doit avoir une sorte d'intuition consciente que l'on sent l'énergie et la respiration s'unir dans le champ de la pilule d'or ; on doit sentir qu'une chaude détente reliée à la vraie lumière commence à s'éveiller confusément. On a alors trouvé l'espace correct. Quand on a trouvé l'espace correct on est à l'abri du danger de parvenir au monde des désirs illusoires ou des démons ténébreux.

[1] Ce terme est utilisé ici dans son sens négatif « d'imagination vaine, phantasmes non contrôlés et non dirigés vers un but », par opposition à l'imagination créatrice qui mène à l'éclosion de la Fleur d'Or et, en définitive, au grand Vide ou espace de l'énergie.

Expériences de confirmation lors de la révolution de la lumière

Le Maître Lu Tsou dit : Il y a quatre sortes d'expériences de confirmation. On ne doit pas se contenter de demandes modestes, mais on doit s'élever à la pensée que tous les êtres vivants doivent être libérés. On ne doit pas montrer un cœur léger et insouciant, mais s'efforcer de faire que les actes prouvent le sérieux des paroles. Si, tandis qu'on est plongé dans la tranquillité, l'esprit éprouve continuellement et sans interruption un sentiment de grande allégresse, comme s'il était ivre ou sortait du bain, c'est le signe que le principe lumineux règne harmonieusement dans le corps tout entier ; le bouton de la Fleur d'Or commence alors à se former. Si en outre toutes les ouvertures demeurent calmes, que la lune argentée se tient au milieu du ciel et que l'on a le sentiment que la grande terre est un monde de lumière et de clarté, c'est un signe que le corps du cœur s'ouvre à la clarté. C'est un signe que la Fleur d'Or s'ouvre.

De plus le corps tout entier se sent ferme et fort de sorte qu'il ne craint ni orage ni gelée. Des choses que les autres hommes tiennent pour désagréables peuvent, lorsque je les rencontre, ne pas ternir pour moi la clarté de l'esprit séminal.

L'or jaune remplit la maison, le jade blanc forme les degrés. Des choses terrestres pourries et puantes mises en contact avec un souffle de l'énergie véritable redeviennent aussitôt vivantes. Le sang rouge se transforme en lait. Le fragile corps de chair est de l'or pur et une pierre précieuse. C'est un signe que la Fleur d'Or est cristallisée.

Le *Livre de la Contemplation Fructueuse* dit : « Le soleil plonge dans les grandes eaux et des images magiques de rangées d'arbres apparaissent ». Le coucher du soleil signifie que dans le chaos[1] le fondement est posé : c'est l'état non-polarisé. Le bien suprême est comme l'eau, pur et sans tache. C'est le maître de la grande polarité, le dieu qui s'avance dans le trigramme de l'éveilleur (*Tchen*)[2]. L'éveilleur a pour image le bois, d'où l'image de rangées d'arbres. Une septuple rangée d'arbres signifie la lumière des sept ouvertures du corps (ou des sept ouvertures du cœur). Le nord-est est la direction du Créateur[3]. Quand il avance d'une place, l'insondable est là. Le soleil qui s'enfonce dans la mer est l'image du Créateur et de l'insondable. L'insondable est la direction de minuit (*Tsi*, Nord). Au solstice d'hiver, le tonnerre (*Tchen*) est entièrement caché et dissimulé dans la terre[4]. C'est seulement quand le signe de l'éveilleur est atteint que le pôle lumineux

[1] Le chaos primordial au sein duquel jaillit la lumière du premier jour de la création.

[2] *Tchen* est le tonnerre, l'éveilleur ☳, le trait mâle inférieur figure l'énergie du ciel commençant à animer la terre ☷. Le printemps est conçu comme une manifestation de la divinité qui ébranle la nature – comme le tonnerre – et la fait sortir du sommeil de l'hiver. Voir *Le Livre des Transformations*, trad. cit., p. 307.

[3] *K'ien*, le Ciel.

[4] Pour l'interprétation de ces considérations sur l'ordre de succession des *Kouas* ou trigrammes, qui sont les huit principes cosmiques, voir *Le Livre des Transformations*, trad. cit., p. 305 et suiv.

apparaît de nouveau au-dessus de la terre. C'est l'image de la rangée d'arbres. On peut déduire logiquement le reste.

La deuxième section signifie l'établissement des fondations sur cela. Le grand univers est comme de la glace, un monde-joyau de verre. L'éclat de la lumière se cristallise peu à peu. C'est pourquoi une terrasse élevée fait son apparition, et là-dessus, avec le cours du temps, le Bouddha y apparaît. Lorsque l'essence d'or apparaît, qui cela pourrait-il être sinon le Bouddha ? Car le Bouddha est le saint doré de la grande illumination. C'est là une grande expérience de confirmation.

Or il y a trois expériences de confirmation dont on peut faire l'épreuve. La première est que, lorsqu'on s'est mis en état de méditation, les dieux sont dans la vallée[1]. On entend alors des hommes parler comme assez loin à une distance de quelques centaines de pas, chacun d'une façon très claire. Mais les sons résonnent tous comme un écho dans la vallée. On les entend toujours, mais on ne s'entend jamais soi-même. Cela s'appelle la présence des dieux dans la vallée.

On fait parfois l'expérience suivante : tant que l'on est dans la tranquillité, la lumière des yeux commence à s'enflammer, si bien que tout devient lumineux devant nous, comme si l'on était dans un nuage. Si l'on ouvre les yeux et que l'on cherche son corps, on ne le trouve plus. On appelle cela « Dans la chambre vide cela devient lumineux ». Tout devient lumineux au-dedans comme au dehors. C'est un signe très favorable.

Ou lorsqu'on est assis en méditation, le corps charnel devient brillant comme la soie ou le jade. On a peine à demeurer assis : on se sent comme emporté vers le haut. Cela s'appelle : « L'esprit revient et touche au ciel ». Avec le temps on peut faire l'expérience de façon telle que l'on plane véritablement en l'air.

Il est possible de faire dès maintenant ces trois expériences. Mais il n'est pas possible de tout exprimer. Des choses différentes apparaissent aux hommes suivant les dispositions de chacun. Mais si l'on fait l'expérience des choses mentionnées plus haut, c'est le signe d'une bonne disposition. Il en est de ces choses comme lorsqu'on boit de l'eau. On remarque soi-même si l'eau est chaude ou froide. Ainsi, l'on doit se convaincre soi-même de ces expériences, alors seulement elles seront réelles.

[1] Autrement dit : « Le ciel est descendu dans la terre », situation représentée par l'hexagramme n° 11 du *Yi King*, *T'ai*, la paix, où la terre est en haut et le ciel en bas. Voir *Tao Te king*, chap. 6.

Le mode vivant de la révolution de la lumière

Le Maître Lu Tsou dit : Quand on arrive progressivement à provoquer la révolution de la lumière, on ne doit pas renoncer pour autant à ses occupations habituelles. Les anciens disaient : « Quand les affaires viennent à nous, il faut les accepter » ; quand les choses viennent à nous, il faut les explorer à fond. Quand on met ses affaires en ordre au moyen de la pensée correcte, la lumière n'est pas dispensée par les choses extérieures, mais la lumière tourne suivant sa loi propre. De cette manière, même la révolution encore invisible de la lumière peut être déclenchée ; à plus forte raison, la vraie et pure révolution de la lumière qui a déjà fait sa claire apparition.

Quand, dans la vie ordinaire, on est constamment capable de réagir aux choses par réflexe[1] sans aucune immixtion des pensées concernant soi-même ou les autres, c'est une révolution de la lumière naissant des circonstances. C'est là le premier secret.

Si, de bon matin, on peut se défaire de tous les enchevêtrements et méditer durant une ou deux heures doubles, et adopter à l'égard de toutes les choses extérieures une attitude réflexe purement objective, si l'on continue ainsi sans aucune interruption, au bout de deux ou trois mois tous les êtres parfaits accourent du ciel et approuvent une telle attitude.

COMMENTAIRE

Le chapitre précédent traite des champs bienheureux où l'on entre lorsqu'on avance dans le travail. Ce chapitre a pour but de montrer aux disciples comment ils doivent chaque jour façonner leur travail de façon plus subtile, afin de pouvoir espérer obtenir rapidement la pilule d'or. Comment se fait-il que le Maître déclare juste à ce moment que l'on ne doit pas abandonner les occupations profanes ? On pourrait véritablement penser que le Maître veut empêcher le disciple d'obtenir rapidement la pilule d'or. Celui qui sait répond : il n'en est pas ainsi.

Le Maître songe que son élève n'a pas encore accompli son devoir vital, c'est pourquoi il parle ainsi. Mais si le travail a déjà conduit dans les champs bienheureux, le cœur est comme le miroir de l'eau. Quand les choses viennent, il montre les choses ; quand les choses s'en vont, l'esprit et l'énergie se réunissent d'eux-mêmes et ne se laissent pas entraîner avec elles. C'est ce que veut dire le Maître quand il déclare : « on doit faire cesser complètement toute immixtion des pensées concernant soi-même ou les autres ». Lorsque le

[1] Dans l'état de spontanéité qui est celui du sage. Voir *Yi King*, hexagramme n° 25 : « l'innocence », « l'inattendu ».

disciple parvient à se fixer constamment avec de vraies pensées sur l'espace de l'énergie, il n'a pas besoin d'accomplir la révolution de la lumière ; la lumière effectue d'elle-même sa révolution. Mais si la lumière effectue sa révolution, la pilule d'or se produit d'elle-même et cette opération n'est pas entravée si l'on continue de vaquer en même temps à des affaires séculières.

Il en est certes autrement au début du travail de méditation, quand l'esprit et l'énergie sont encore dispersés et confus. Si alors on ne peut pas tenir loin de soi les affaires du monde et trouver un lieu tranquille où l'on puisse se concentrer de toute son énergie, en évitant tous les tracas causés par les occupations habituelles, alors on est peut-être affairé le matin et sûrement indolent le soir : combien de temps faudra-t-il alors pour que l'on pénètre jusqu'aux véritables secrets ? C'est pourquoi il est dit : « Quand on commence à se tourner vers le travail, on doit écarter les affaires domestiques ». Et quand cela n'est pas complètement possible, on doit engager quelqu'un qui en prenne soin pour nous afin que l'on puisse produire son effort avec une entière attention. Mais lorsque le travail est suffisamment avancé pour que l'on fasse l'expérience de confirmations secrètes, cela ne fait rien si l'on met en même temps ses affaires en ordre afin d'accomplir ainsi son devoir vital. C'est là le mode vivant de la révolution de la lumière.

Il y a bien longtemps, l'Homme véritable de la lumière pourpre du pôle, a prononcé une parole :

« Si l'on cultive sa conduite en se mêlant au monde, et cependant en harmonie avec la lumière, alors le rond est rond et le carré est carré ; alors on mène une existence visible au milieu des hommes d'une manière pleine de mystère, différente et pourtant la même, et nul ne peut la mesurer. Car nul ne remarque notre conduite secrète ».

Le mode vivant de la révolution de la lumière n'a pas d'autre sens que la vie mêlée au monde et néanmoins en harmonie avec la lumière.

Formules magiques pour le grand voyage

Le Maître Lu Tsou dit : Yu Tsing a transmis une formule magique pour le grand voyage :

« Quatre mots cristallisent l'esprit dans l'espace de l'énergie.
Au sixième mois on voit soudain voler la neige blanche.
À la troisième veille on voit le disque du soleil lancer des rayons aveuglants.
Sur l'eau souffle le vent de la douceur[1].
Voyageant au ciel, on mange l'énergie rituelle du réceptif[2].
Et le secret plus profond encore du secret.
Le Pays qui n'est nulle part, voilà la vraie demeure… ».

Ces vers sont remplis de mystère. Le sens est : La chose la plus importante dans le grand Tao, ce sont les quatre mots : l'action dans le non-agir[3]. Le non-agir empêche que l'on ne soit prisonnier de la forme et de l'image (monde corporel).

L'action dans le non-agir empêche que l'on ne tombe dans le vide rigide et la mort du néant. L'action repose entièrement sur l'unité centrale, le déclenchement de l'action se trouve dans les deux yeux[4]. Les deux yeux sont comme le timon du Grand Chariot, qui fait tourner toute la création ; ils mettent en mouvement les pôles de la lumière et de l'obscurité. La pilule d'or repose du commencement à la fin sur une seule chose : le métal au milieu de l'eau, c'est-à-dire le plomb dans le lieu de l'eau.

Jusqu'à présent on a parlé de la révolution de la lumière, indiquant ainsi la mise en mouvement initiale qui agit de l'extérieur sur ce qui est à l'intérieur. C'est pour aider à obtenir le Maître. C'est pour les disciples qui débutent : ils s'appliquent aux deux passages inférieurs pour obtenir le passage supérieur. Une fois que la succession des événements est claire et que la nature de la mise en mouvement est connue, le Ciel ne peut plus différer l'octroi de la Voie, mais il révèle la vérité ultime. Vous, disciples, gardez-la secrète et redoublez d'efforts.

La circulation de la lumière est le terme générique. Plus le travail progresse, plus la Fleur d'Or s'épanouit. Mais il est un mode de circulation plus merveilleux encore. Jusqu'à présent nous avons agi de l'extérieur sur l'intérieur ; désormais nous demeurons au centre et gouvernons ce qui est au-dehors. Jusqu'à présent

[1] Le trigramme *Souen* ☴, est à la fois le bois, le vent et le doux.
[2] Le trigramme *K'ouen* ☷, est le réceptif, la terre.
[3] C'est la réalisation du mystère divin de la transformation universelle (*yi*) qui ne fait qu'un avec l'Immuable (*Tao*).
[4] Les deux yeux qui ont pour symboles le soleil et la lune, figurent la dualité originelle, dédoublement de l'Unité première, laquelle a pour correspondant en l'homme l'œil central, frontal, immuable qui est la base et le terme du mouvement.

c'était un service pour venir en aide au Maître ; désormais c'est l'expansion des ordres de ce Maître. Tout le comportement est maintenant inversé. Si l'on veut pénétrer dans le domaine plus subtil à l'aide de la méthode, on doit d'abord veiller à gouverner parfaitement le corps et le cœur, à être entièrement libre et paisible, à écarter tous les tracas, sans la moindre excitation, et à garder le cœur céleste exactement au centre. Il faut alors baisser les paupières des yeux comme si l'on recevait un édit sacré faisant de nous un ministre : qui oserait désobéir ?

Alors on éclaire à l'aide des deux yeux la maison de l'insondable (l'eau, *K'an*). Là où va la Fleur d'Or, la vraie lumière polaire se porte à sa rencontre. Le trigramme *Li* (la lumière, ce qui s'attache) est lumineux à l'extérieur et obscur à l'intérieur[1] ; c'est le corps du Créateur. L'unique élément obscur entre et devient le Maître. La conséquence en est que le cœur (la conscience) passe sous la dépendance des choses, est dirigé vers l'extérieur et se trouve ballotté par le courant. Mais si la lumière en révolution luit vers l'intérieur, elle ne passe plus sous la dépendance des choses, l'énergie de l'élément obscur est fixée et la Fleur d'Or brille concentrée. C'est alors la lumière polaire rassemblée. Les choses apparentées s'attirent. Ainsi le trait lumineux polarisé de l'insondable pousse vers le haut[2]. Ce n'est pas seulement la lumière dans l'abîme, mais la lumière créatrice qui rencontre la lumière créatrice.

Lorsque ces deux substances se rencontrent, elles s'unissent de façon indissoluble et il naît une vie qui n'a pas de cesse ; elle vient et va, s'élève et tombe d'elle-même dans la demeure de l'énergie primordiale. On a un sentiment de clarté et d'infini. Le corps tout entier se sent léger et voudrait voler. C'est l'état dont il est dit : « Les nuages remplissent les dix mille montagnes »[3]. Graduellement, cela va et vient, monte et descend de façon imperceptible. Le pouls s'arrête et l'haleine cesse. C'est l'instant de la véritable union créatrice dont il est dit : « La lune rassemble les dix mille eaux ». Au milieu de cette obscurité, le cœur céleste commence soudain un mouvement[4]. C'est le retour de l'unique lumière, le moment où l'enfant vient à la vie.

Toutefois les particularités de ce processus doivent être expliquées avec soin. Quand on regarde quelque chose, quand on écoute quelque chose, l'œil et l'oreille se meuvent et suivent les choses jusqu'à ce qu'elles soient passées. Ces mouvements sont tous des sujets, et lorsque le Souverain céleste les suit dans leurs tâches, cela signifie une cohabitation avec les démons.

---

[1] Comme l'indique sa structure graphique faite d'un trait sombre (*yin*) enserré entre deux traits lumineux (*yang*).
[2] Ce trait central du trigramme *K'an*, l'insondable, détermine en montant d'un degré *Ken*, l'immobilisation, la montagne, symbole du fixe, de la « cristallisation » de la pierre.
[3] On peut voir là une allusion au processus évoqué plus haut : les nuages gonflés d'eau sont maintenant des montagnes.
[4] La transformation de *K'an*, l'insondable, dans *K'ien*, le Créateur.

Figure 5. - Quatrième stade de la méditation :
Le Centre au milieu des conditions.

Mais si à chaque mouvement, à chaque moment de repos, l'on cohabite avec des humains et non avec des démons, alors le Souverain céleste est l'Homme véritable. S'il se meurt, et que l'on se meurt avec lui, le mouvement est la racine du Ciel. S'il est calme et que l'on est calme avec lui, le calme est la cavité de la lune. S'il poursuit d'une façon incessante une alternance de mouvement et de calme et que l'on continue d'être d'une façon incessante avec lui en mouvement et en repos, s'il inspire et expire, monte et descend, et qu'avec lui on inspire et expire, on monte et on descend, c'est ce qu'on appelle aller et venir entre la racine du ciel et la cavité de la lune[1].

Si le cœur céleste conserve encore le calme, le mouvement qui se fait avant le temps est un défaut de malléabilité[2].

Si le cœur céleste est déjà mû, le mouvement qui suit pour lui correspondre est un défaut de rigidité. Dès que le cœur céleste s'excite, on doit aussitôt de toutes ses forces monter dans la Maison du Créateur ; la lumière de l'esprit voit alors la cime ; elle est le guide. Ce mouvement est en accord avec le temps. Le cœur céleste monte au sommet du Créateur, il s'élargit alors en toute liberté. Alors il veut soudain un

[1] Le sage va et vient sans cesse entre les deux porches de la transformation, *K'ien* dont la propriété est le mouvement et *K'ouen*, dont la propriété est le repos. Il atteint ainsi d'une extrémité à l'autre et remplit l'univers, accomplissant sa vocation de microcosme.
[2] C'est-à-dire un excès de *yin*, encore appelé « malléable », tandis que le *yang* est la rigidité ou la fermeté.

calme profond, alors il faut le conduire en hâte de toutes nos forces dans le Château jaune ; alors la lumière des yeux voit la demeure jaune centrale de l'esprit.

Quand le désir parvient au calme, il ne naît pas une seule pensée ; celui qui regarde vers l'intérieur oublie soudain qu'il regarde. À ce moment le corps et le cœur doivent être parfaitement détendus. Tous les tracas ont disparu sans laisser de traces. Alors je ne sais même plus l'endroit où se trouvent la maison de mon esprit et mon creuset. Si l'on veut s'assurer de son corps, on n'y parvient pas. Cet état est la pénétration du ciel dans la terre, le moment où toutes les merveilles retournent à leur racine. Il en est ainsi lorsque l'esprit cristallisé entre dans l'espace de l'énergie[1].

L'Un est la révolution de la lumière. Quand on commence, elle demeure d'abord encore dispensée et l'on désire la rassembler ; les six sens sont encore actifs. C'est la culture et la nutrition de notre origine propre, le plein d'huile au moment où l'on s'apprête à recevoir la vie. Quand on est assez avancé pour l'avoir rassemblée, on se sent léger et libre et l'on n'a plus besoin de se donner la moindre peine. C'est le repos de l'esprit dans l'espace des ancêtres, la prise de possession du ciel antérieur.

Quand on est assez avancé pour que toute ombre et tout écho soient éteints[2], pour que l'on soit entièrement calme et ferme, c'est la retraite secrète dans la cavité de l'énergie, où toutes les merveilles retournent à leur source. On ne change pas le lieu, mais le lieu se multiplie. C'est l'espace incorporel, où mille lieux et dix mille lieux sont un seul. On ne change pas le temps, mais le temps se multiplie. C'est le temps incommensurable où tous les cycles cosmiques sont comme un seul instant.

Aussi longtemps que le cœur n'a pas atteint le repos suprême, il ne peut pas se mouvoir. On opère le mouvement et l'on oublie le mouvement ; ce n'est pas le mouvement en soi. C'est pourquoi il est dit : « Quand on se meut stimulé par les choses extérieures, c'est l'instinct de la nature. Quand on se meut sans être stimulé par les choses extérieures, c'est le mouvement du ciel ». La nature qui se trouve placée en face du ciel peut tomber et passe sous la souveraineté de l'instinct.

L'instinct repose sur le fait qu'il y a des choses extérieures. Ce sont des pensées qui vont au-delà de la position que nous occupons réellement. Alors le mouvement conduit au mouvement. Mais s'il ne surgit aucune idée, alors les idées correctes prennent naissance. C'est l'idée véritable. Si l'on est en repos, si l'on est entièrement ferme et qu'apparaît soudain le mouvement de la libération du ciel, n'est-ce pas là un mouvement sans dessein ? Tel est bien le sens de « l'action dans le non-agir ».

---

[1] C'est l'hexagramme n° 11 *T'ai*, la paix : voir note, p. 96 [NDR : p. 31, note 1 du présent document]. Comparer la phrase de la Table d'Émeraude : « *Vis ejus integra est quando vertitur in terrain* » (sa force est entière quand elle est transformée en terre).

[2] « *Sic fugiet a te omis obscuritas* » : « Ainsi toute obscurité s'enfuira loin de toi » (Table d'Émeraude).

En ce qui concerne le poème du début, les deux premiers vers se rapportent entièrement à l'activité de la Fleur d'Or. Les deux vers suivants traitent de l'interpénétration réciproque du soleil et de la lune. Le sixième mois est ☲ *Li*, ce qui s'attache, le feu. La blanche neige qui vole est la véritable obscurité polaire au milieu du trigramme le feu qui s'apprête à se transformer dans le réceptif[1]. La troisième veille est *K'an*, l'insondable, l'eau. Le disque du soleil est l'unique trait polaire dans l'hexagramme ䷾ *K'an* (l'eau) qui s'apprête à se transformer dans le Créateur[2]. Là se trouve contenue la manière de prendre le trigramme « l'insondable » et d'inverser le trigramme « ce qui s'attache ».

Les deux lignes suivantes traitent de l'activité du timon du Grand Chariot, de l'ascension et de la descente de tout le déclenchement de la polarité. L'eau est le trigramme de l'insondable, l'œil est le vent de la douceur (☴ *Souen*). La lumière des yeux brille dans la maison de l'insondable et y gouverne la semence de la grande lumière « Au ciel »[3] : c'est-à-dire dans la maison du Créateur (☰ *K'ien*). « En voyageant on mange l'énergie de l'esprit du réceptif ». Cela signifie la manière dont l'esprit pénètre dans l'énergie de la manière dont le ciel pénètre dans la terre : cela se produit pour nourrir le feu.

Enfin les deux derniers vers se rapportent au secret le plus profond, dont on ne peut se passer du commencement jusqu'à la fin : c'est l'ablution du cœur et la purification des pensées ; c'est le bain. La science sacrée prend pour commencement la connaissance de l'endroit où il faut s'arrêter, et pour fin l'arrêt au bien suprême. Son commencement est au-delà de la polarité, et elle débouche également au-delà de la polarité.

Le Bouddha voit dans le caractère transitoire des choses, qui produit la conscience, le fondement de la religion. Et, dans notre taoïsme, l'expression « réaliser le vide » renferme tout le travail en vue de parfaire, de compléter la nature et la vie. Les trois religions s'accordent en une phrase : découvrir la pilule d'or spirituel pour passer de la mort à la vie. En quoi consiste cette pilule d'or spirituel ? Elle signifie : demeurer constamment dans l'absence de dessein. Le secret le plus profond du bain que contient notre enseignement est ainsi limité au travail tendant à vider le cœur. C'est ainsi qu'on l'accomplit. Ce que j'ai livré ici en un seul mot est le fruit de dizaines d'années d'efforts.

Si vous ne voyez pas encore clairement dans quelle mesure les trois sections peuvent être présentes en une seule, je vous l'expliquerai au moyen de la triple contemplation bouddhique sur le vide, l'illusion et le centre.

---

[1] *Li* possède un trait brisé central ☲ qui, en s'étendant vers le haut et vers le bas, donne ䷁, *K'ouen*, le réceptif, la Terre.

[2] Un processus analogue transforme *K'an* ䷾, en *K'ien* ☰.

[3] La semence de la grande lumière est le trait *yang* central de *K'an* ䷾, l'insondable.

De ces contemplations la première est le vide. On voit toutes choses comme vides. Vient ensuite l'illusion. Tout en sachant qu'elles sont vides, on ne les détruit pas, mais on poursuit ses occupations au milieu du vide. Mais bien qu'on ne détruise pas les choses, on n'y prête pas attention c'est la contemplation du centre. Tandis que l'on pratique la contemplation du vide, on sait également que l'on ne peut pas détruire les dix mille choses et cependant on ne les remarque pas.

De cette manière les trois contemplations coïncident. Mais la force repose en définitive sur la contemplation du vide. C'est pourquoi lorsqu'on cultive la contemplation du vide, le vide est certainement vide, mais l'illusion est également vide et le centre est vide. Si l'on cultive la contemplation de l'illusion, on a besoin pour cela d'une grande force ; alors l'illusion est véritablement illusion, mais le vide est également illusion et le centre est également illusion. Dans la voie du centre on produit également des images du vide ; pourtant on ne les appelle pas vides, mais centrales. On pratique aussi les contemplations de l'illusion ; pourtant on ne les appelle pas illusion, mais on les appelle centrales. Pour ce qui est du centre, il n'est pas besoin d'en dire davantage.

COMMENTAIRE

Ce chapitre mentionne d'abord la formule magique de Yu Tsing pour le grand voyage. Cette formule magique déclare que la merveille mystérieuse du *Tao* consiste en la manière dont le Quelque Chose sort du Rien. Lorsque l'esprit et l'énergie s'unissent après s'être cristallisés, *Li* se forme avec le temps au milieu du vide du Rien un point de feu véritable. À ce stade, plus l'esprit est paisible et plus le feu est brillant. La clarté du feu est comparée à la chaleur du soleil au sixième mois. Lorsque le feu ardent cause l'évaporation de l'eau de l'insondable, la vapeur d'eau s'échauffe, et, lorsque le point d'ébullition est franchi, elle monte dans l'air comme de la neige qui vole. C'est ce qui est signifié par : « On voit la neige voler au sixième mois ». Mais puisque l'eau est vaporisée par le feu, l'énergie véritable s'éveille ; cependant lorsque l'élément obscur est en repos, la lumière commence à se mouvoir ; cela ressemble à l'état de minuit.

C'est pourquoi les adeptes appellent cet état l'état de minuit vivant.

À ce moment on travaille sur l'énergie dans l'intention de la faire s'élever en s'écoulant dans un mouvement rétrograde, descendre en s'écoulant dans un mouvement direct, comme le tournoiement ascendant de la roue solaire. C'est pourquoi il est dit : « à la troisième veille on voit le disque solaire émettre des rayons aveuglants ». La méthode de la rotation emploie la respiration pour souffler sur le feu des portes de la vie ; on réussit de cette manière à ramener la véritable énergie à sa place originelle. C'est pourquoi il est dit que le vent souffle dans l'eau. À partir de l'unique énergie du ciel antérieur se développe le souffle inspiré et expiré du ciel postérieur et son énergie attisante.

La voie conduit du sacrum vers le haut en un mouvement rétrograde jusqu'au sommet du Créateur et à travers la Maison du Créateur[1] ; puis elle descend à travers les deux étages, en un mouvement dirigé vers l'avant, dans le plexus solaire qu'elle réchauffe. C'est pourquoi il est dit : « Voyageant dans le Ciel, on mange l'énergie spirituelle du réceptif ». Lorsque l'énergie véritable retourne dans le lieu vide, l'énergie et la forme deviennent avec le temps riches et pleines, le corps et le cœur deviennent allègres et joyeux. Si l'on n'atteint pas cela par le travail de la rotation de la roue de l'enseignement, de quelle autre manière parviendra-t-on à entamer ce grand voyage ? Le point important est que l'esprit cristallisé renvoie ses rayons en arrière sur le feu de l'esprit et, grâce à un calme extrême, attise le « feu au milieu de l'eau » qui se trouve au milieu de la cavité vide. C'est pourquoi il est dit : « Et le secret plus profond du secret : Le pays qui n'est nulle part est la véritable demeure ».

Le travail du disciple l'a désormais fait pénétrer dans le domaine rempli de mystère ; mais s'il ne connaît pas la méthode de la fusion, il est à craindre que la préparation de la pilule d'or ne rencontre pour lui de graves difficultés ; c'est pourquoi le Maître a livré le secret jalousement gardé des saints des anciens âges.

Si le disciple conserve l'esprit cristallisé fixé sur la cavité de l'énergie et laisse régner le calme parfait, on voit dans l'obscure ténèbre un Quelque Chose sortir du Rien, ce qui veut dire que la Fleur d'Or du grand Un apparaît. À ce moment la lumière consciente se distingue de la lumière de la nature. C'est pourquoi il est dit : « Se mouvoir quand on est stimulé par les choses extérieures fait qu'on la dirige directement vers l'extérieur et que l'on engendre un homme ; c'est la lumière consciente ».

Lorsqu'au moment où l'énergie véritable s'est rassemblée en abondance, le disciple ne la laisse pas s'en aller tout droit vers l'extérieur, mais lui imprime une direction rétrograde, c'est la lumière de vie ; on doit utiliser cette méthode de rotation de la roue à eau. Si l'on continue à tourner, l'énergie véritable retourne goutte à goutte aux racines. Alors la roue à eau s'arrête, le corps est pur, l'énergie est fraîche.

Une rotation signifie une révolution du ciel, que le maître K'éou appelle une petite révolution du ciel. Si l'on n'attend pas que l'énergie se soit suffisamment rassemblée pour l'utiliser, elle est encore à ce moment trop tendre et trop faible et la pilule d'or ne se forme pas. Si l'énergie est présente et qu'on ne l'utilise pas, elle devient trop vieille et trop rigide et la préparation de la pilule d'or ne se fait également qu'avec difficulté. L'utiliser en dirigeant son intention sur elle quand elle est ni trop vieille ni trop tendre, c'est le moment opportun.

[1] La tête, qui correspond, chez les alchimistes occidentaux au « *chapiteau* ou au *ciel chymique* » ; le Créateur est le Ciel, *K'ien*.

C’est ce que le Bouddha veut dire quand il déclare : « La manifestation débouche dans le vide ». C’est la sublimation de la semence en énergie. Si le disciple ne comprend pas ce principe et laisse l’énergie s’écouler directement vers l’extérieur, l’énergie se transforme en semence ; c’est ce que l’on exprime par ces mots : « Le vide débouche dans la manifestation ». Mais tout homme qui s’unit corporellement avec une femme éprouve d’abord du plaisir et ensuite de l’amertume ; lorsque la semence s’est écoulée, le corps est las et l’esprit abattu.

Il en est tout autrement quand l’adepte cause la réunion de l’esprit et de l’énergie. Cela procure d’abord de la pureté et ensuite de la fraîcheur ; quand la semence est transformée, le corps est bien portant et libre. La tradition rapporte que le vieux maître Pong avait atteint l’âge de 880 ans en utilisant de jeunes servantes pour alimenter sa vie, mais c’est une fausse interprétation. En réalité il a utilisé la méthode de sublimation de l’esprit et de l’énergie.

À propos de la pilule d’or, on utilise la plupart du temps des symboles ; et le feu de « ce qui s’attache » (*Li*) y est souvent comparé à une épouse, et l’eau de l’insondable à l’enfant. De là est née la fausse interprétation suivant laquelle le maître Pong avait restauré sa virilité au moyen d’un élément féminin. Ce sont là des erreurs qui ont continué à se répandre dans la suite.

Toutefois les adeptes ne peuvent utiliser le moyen d’inverser l’eau et le feu (*K’an* et *Li*) que si leur intention est sincèrement tournée vers l’œuvre, sinon le mélange ne peut pas se réaliser de façon pure. La véritable intention est soumise à la terre ; la couleur de la terre est jaune ; c’est pourquoi dans les livres sur la pilule d’or elle est symbolisée par le rejeton jaune.

Quand l’eau et le feu s’unissent, la Fleur d’Or apparaît ; la couleur de l’or est blanche ; c’est pourquoi l’on utilise pour symbole la neige blanche. Mais les gens du siècle, qui ne comprennent pas les paroles secrètes des livres de la pilule d’or, y ont mal interprété le jaune et le blanc, si bien qu’ils les ont tenus pour des moyens de faire de l’or à partir des pierres. N’est-ce pas insensé ?

Un vieil adepte a dit : « Autrefois chaque école connaissait ce joyau, seuls les insensés l’ignoraient totalement ». Si l’on réfléchit sur ce point, on se rend compte que les anciens obtenaient en réalité la longévité à l’aide de l’énergie séminale présente dans leur propre corps et qu’ils ne prolongeaient pas leurs jours en absorbant une pilule quelconque.

Mais les gens du siècle ont perdu les racines et se tiennent au sommet. Le *Livre de la pilule d’or* dit également :

« Si un homme juste utilise un moyen de travers, le moyen de travers opère de façon juste ». Ces paroles signifient la transformation de la semence en énergie.

« Mais si un homme de travers emploie le moyen juste, le moyen juste opère de travers ». Ces paroles signifient l'union corporelle de l'homme et de la femme, d'où naissent des fils et des filles. L'insensé gaspille le joyau suprême de son corps en jouissance incontrôlée et il ne sait pas conserver son énergie séminale. Quand alors elle est parvenue à son terme, le corps périt.

Les saints et les sages n'ont pas d'autre manière de cultiver leur vie que de détruire les jouissances et de conserver la semence. La semence accumulée est transformée en énergie et quand l'énergie est suffisamment abondante elle crée le vigoureux corps créateur. La différence avec les gens ordinaires repose seulement sur l'utilisation de la voie directe ou rétrograde.

Toute la signification de ce chapitre vise à éclairer pour le disciple la méthode permettant de faire le plein d'huile lorsqu'on rencontre la vie. La chose essentielle pour cela, ce sont les deux yeux. Les deux yeux sont le manche de l'étoile polaire. De même que le ciel tourne autour de l'étoile polaire prise pour centre, de même l'intention droite doit être ce qui gouverne chez l'homme. C'est pourquoi l'achèvement de la pilule d'or repose entièrement sur l'harmonisation de l'intention droite.

Par conséquent lorsqu'on dit que la fondation peut être posée en cent jours, on doit tenir compte avant tout du degré de diligence dans le travail et du degré de vigueur de la constitution corporelle. Quiconque est ardent au travail et possède une constitution robuste parviendra plus rapidement à faire tourner la roue de la rivière postérieure. Si alors on a trouvé la méthode pour harmoniser les pensées et l'énergie entre elles, on peut alors achever la pilule dans les cent jours. Mais quiconque est faible et indolent n'y parviendra pas même lorsque les cent jours auront été dépassés.

Quand l'élixir est achevé, l'esprit et l'énergie sont purs et clairs, le cœur est vide, la nature est manifeste et la conscience se transforme en la lumière de nature[1]. Si l'on immobilise de façon durable la lumière de nature, l'insondable et ce qui s'attache ont spontanément commerce entre eux. Quand l'insondable et ce qui s'attache s'épousent, le fruit sacré naît. La maturation du fruit sacré est l'œuvre d'une grande révolution céleste. L'explication ne va pas plus loin que la méthode de la révolution céleste.

Ce livre traite du moyen de cultiver la vie et montre tout d'abord comment l'on débute en fixant l'arête du nez ; ici est ensuite montrée la méthode du renversement ; les méthodes pour affermir et laisser-aller se trouvent dans un autre ouvrage, le *Su Ming Fang* (Méthode pour prolonger la vie)[2].

[1] L'expression se retrouve chez Paracelse.
[2] Autre nom du traité qui suit.

Deuxième Partie

LIOU HOUA YANG[1]

Le Livre de la Conscience et de la Vie

(*Houei Ming King*)

[1] Moine du couvent de la Double Fleur de Lotus dans la province d'An-Houei. Il composa *Le Livre de la Conscience et de la Vie* en 1794.

Deuxième partie : Le Livre de la Conscience et de la Vie

1. Le secret le plus subtil du *Tao*

Si tu veux compléter le corps de diamant sans fuite, chauffe avec soin la racine de la conscience et de la vie.

Illumine le pays bienheureux qui est toujours proche. Et caché là, laisses-y habiter ton véritable moi.

Le secret le plus subtil du *Tao*, ce sont la nature et la vie. Pour cultiver et fondre la nature et la vie, il n'est pas de meilleur moyen que de les ramener tous deux à l'unité. Les saints de l'antiquité ont figuré leurs pensées concernant l'unification de la nature et de la vie au moyen d'images empruntées au monde extérieur. Ils répugnaient à en parler ouvertement sans paraboles. C'est pourquoi le secret de la manière de les cultiver tous deux fut perdu sur terre. Ce que je montre par une série d'images n'est pas une divulgation frivole de secrets. Étant donné au contraire que j'ai combiné les indications du *Long Yen King* avec des références occasionnelles tirées des autres *sutras* pour les récapituler dans cette illustration véritable, on peut comprendre que la conscience et la vie ne sont rien d'extérieur à la bulle germinale. Si j'ai dessiné cette image[1], c'est pour que les compagnons s'exerçant de même aux travaux célestes de la double culture reconnaissent qu'ainsi la vraie semence mûrit, la cessation des écoulements est réalisée, le *chêli*[2] est fondu, le grand *Tao* est achevé.

Mais cette bulle germinale est une cavité invisible, elle n'a ni forme ni image. Lorsque le souffle vital se met en mouvement, le germe de cette bulle naît ; s'il cesse, il disparaît de nouveau. C'est le lieu qui abrite la vérité, l'autel sur lequel sont produits la conscience et la vie. Elle est appelée : château du dragon au fond de la mer, région-frontière des montagnes neigeuses, occident, défilé originel, royaume de la joie suprême, pays sans limites. Tous ces noms différents désignent cette bulle germinale. Si un mourant ne connaît pas cette bulle germinale, il ne trouvera pas l'unité de la conscience et de la vie au cours de mille naissances et de dix mille cycles cosmiques.

Ce point germinal est quelque chose de grand. Avant que ce corps qui est nôtre naisse de nos parents, au moment de la conception, ce point germinal est d'abord engendré et la nature et la vie y habitent. L'une et l'autre sont mêlées et forment une unité : mêlées inséparablement comme la semence de feu dans la fournaise à raffiner, combinaison d'harmonie originelle et de conformité à la loi divine. C'est pourquoi il est dit : « Dans l'état antérieur à la manifestation il y a un souffle

[1] La poésie qui ouvre le traité constitue la légende d'une image représentant un homme dont la cavité abdominale, ouverte, contient la « bulle germinale ».
[2] Le « corps d'immortalité ».

inépuisable ». Il est dit encore : « Avant que les parents aient engendré l'enfant, le souffle vital est entier et l'embryon parfait ». Mais lorsque le corps se meut et déchire la bulle du fruit, c'est comme si l'on perdait pied sur une haute montagne : l'homme tombe jusqu'à terre en poussant un cri et dès lors la nature et la vie sont séparées. À partir de ce moment la nature ne peut plus voir la vie, ni la vie, la nature. Et le destin entame alors son cours ; de la jeunesse, il passe à la maturité, de la maturité, à la vieillesse, et de la vieillesse au deuil.

C'est pourquoi le *Youlaï*[1] dans sa grande compassion a fait connaître le secret de la production et de la fusion. Il enseigne aux hommes comment rentrer dans le sein de leur mère et créer à nouveau la nature et la vie du moi ; il montre comment l'esprit et la vie (le souffle vital) entrent dans cette bulle germinale, comment ils doivent être combinés en une unité pour achever le vrai fruit, tout comme la semence et l'âme[2] du père et de la mère sont entrées dans cette bulle germinale et se sont unies en un seul pour achever l'embryon. Le principe est le même.

À l'intérieur de la bulle germinale est le feu du souverain, à l'entrée de la bulle germinale est le feu des ministres, dans le corps tout entier est le feu du peuple. Quand le feu du souverain s'extériorise, il est reçu par le feu des ministres. Quand le feu des ministres se met en mouvement, le feu du peuple le suit. Quand ces trois feux s'extériorisent dans cet ordre successif, un homme naît. Mais si les trois feux font retour en arrière dans l'ordre successif inverse, le *Tao* naît. C'est pourquoi tous les sages ont commencé leur travail par la bulle germinale dans laquelle l'écoulement cesse.

Si l'on ne construit pas ce sentier mais que l'on produise autre chose, cela n'est d'aucun profit. C'est pourquoi toutes les écoles et toutes les sectes qui ne savent pas que le principe directeur de la conscience et de la vie se trouve dans cette bulle germinale et qui, par suite, le cherchent au dehors, ne parviennent à rien malgré tous leurs efforts pour le trouver au-dehors.

[1] Le Bouddha.
[2] La semence correspond au principe masculin et l'âme au principe féminin.

2. Les six périodes de la révolution conforme à la loi

Si l'on discerne le chemin originel du Bouddha, la cité bienheureuse de l'Occident apparaîtra.

Après la révolution en conformité avec la loi, il se fait un tournant vers le haut dans la direction du ciel au moment de l'inspiration.

Si le souffle s'écoule, l'énergie se dirige vers la terre.

Une période de temps se compose de six intervalles (*hou*). En deux intervalles on recueille *Mouni*[1].

Le grand *Tao* sort du centre. Ne cherche pas dehors le germe originel ! L'effet le plus admirable du *Tao* est la révolution conforme à la loi.

Ce qui rend le mouvement inépuisable est le chemin.

Ce qui règle le mieux la vitesse, ce sont les rythmes (*Koueï*).

Ce qui détermine le mieux le nombre des exercices est la méthode des intervalles.

Cette présentation contient la loi tout entière et les traits véritables de Celui qui vient de l'Occident (le Bouddha) y est contenue. Les secrets qui y sont renfermés montrent comment on entame le chemin par l'inspiration et l'expiration, comment l'alternance de croissance et de décroissance s'y manifestent dans la fermeture et l'ouverture, comment on a besoin des pensées véritables pour ne pas s'écarter du chemin, comment la ferme délimitation du domaine permet de commencer et de cesser au moment voulu.

Je me sacrifie et je sers les hommes en représentant parfaitement ces images qui divulguent complètement le germe céleste, si bien que tout profane et tout homme du siècle peuvent l'atteindre et le porter à son point d'achèvement. Celui qui n'a pas les dispositions voulues, celui-là peut en trouver une partie, mais le Ciel ne lui accordera pas son *Tao*. Pourquoi ? La juste disposition intérieure est inséparable du *Tao* comme une aile de l'oiseau de l'autre : si l'une manque, l'autre ne peut lui servir en rien. C'est pourquoi il a besoin de loyauté et de crainte révérencielle, d'humanité et de justice, et de pure observance des cinq commandements. Alors seulement on a la perspective d'atteindre quelque chose. Mais toutes les subtilités et tous les secrets sont offerts dans ce *Livre de la Conscience et de la Vie* pour être pesés et soupesés, si bien que l'on peut tout atteindre dans sa vérité.

[1] Sâkyamuni.

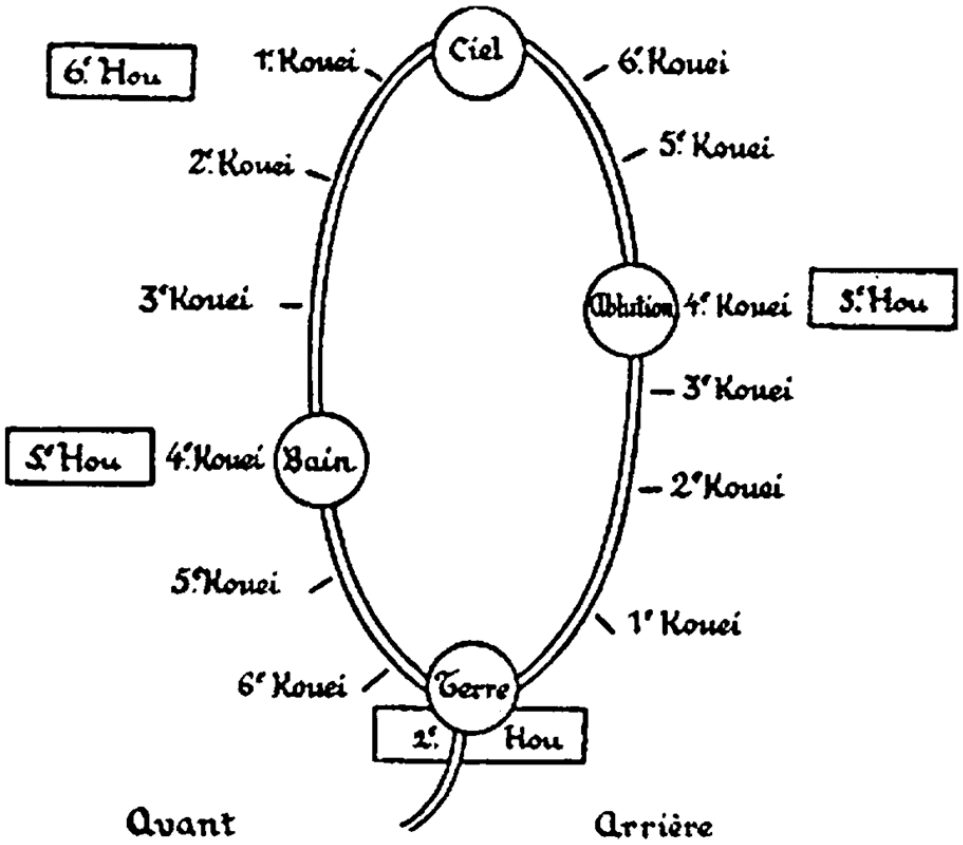

Figure 6.

Cette image décrit la circulation de l'air au cours de la respiration rythmée. À l'inspiration correspond une ouverture des pores inférieurs, ce qui permet l'accession de l'énergie en arrière le long de la colonne vertébrale. L'expiration s'accompagne d'une fermeture des pores supérieurs et l'écoulement de l'énergie suivant une ligne antérieure. Les mouvements sont rythmés suivant des intervalles (*Hou*) et des rythmes (*Koueï*).

3. Les deux sentiers d’énergie, celui de fonction et celui de contrôle

La voie de l’inspiration et de l’expiration du défilé originel fait son apparition.

N’oublie pas le sentier blanc sous la révolution conforme à la loi. Fais toujours que la cavité de la vie éternelle soit nourrie par le feu. Ah ! Sonde la région immortelle de la perle éclatante.

Cette image est proprement la même que la précédente. Si je la montre encore une fois, c’est pour que ceux qui font porter leurs efforts sur la culture du *Tao* reconnaissent qu’il y a dans leur propre corps une circulation conforme à la loi. C’est pourquoi j’ai présenté cette figure pour éclairer les compagnons de recherche.

Si l’on parvient à joindre ces deux sentiers (celui qui fonctionne et celui qui contrôle) en une connexion sans faille, tous les sentiers d’énergie sont mis en relation. Le chevreuil dort le museau sur la queue pour fermer son sentier d’énergie qui contrôle. La grue et la tortue ferment leur sentier qui fonctionne. C’est pourquoi ces trois animaux vivent mille ans. Combien plus loin peut aller l’homme ! Un homme qui s’exerce à la culture du *Tao*, qui met en route la révolution conforme à la loi pour faire tourner la conscience et la vie, n’a pas à craindre de ne pas prolonger sa vie et de ne pas achever son sentier.

4. L’embryon du *Tao*

Conformément à la loi, mais pourtant sans tension, on doit s’illuminer avec zèle. Oubliant la forme, regarde vers l’intérieur et viens en aide à la vraie force de l’esprit.

Dix mois l’embryon demeure sous le feu. Après un an les ablutions et les bains deviennent chauds.

Cette figure se trouve dans l’édition originale du *Long Yen King*. Mais les moines ignorants qui n’en ont pas reconnu le sens secret et ne savaient rien de l’embryon du *Tao* ont pour cette raison commis la faute de le laisser de côté. C’est seulement grâce aux explications des adeptes que j’ai découvert que le *Youlaï* connaît le travail réel sur l’embryon du *Tao*. Cet embryon n’est rien de corporellement visible qui puisse être achevé par d’autres êtres, mais c’est en réalité l’énergie respiratoire spirituelle du moi.

Il faut d’abord que l’esprit pénètre dans l’énergie respiratoire (âme), puis que l’énergie respiratoire enveloppe l’esprit. Quand l’esprit et l’énergie respiratoire sont solidement reliés et que les pensées deviennent paisibles et immobiles, cela est appelé embryon.

L’énergie respiratoire doit se cristalliser, c’est seulement alors que l’esprit devient capable d’agir. C’est pourquoi il est dit dans le *Long Yen King* :

« On prendra un soin maternel du réveil et de la réponse ». Les deux énergies se nourrissent et se fortifient mutuellement, c’est pourquoi il est dit : « Il se produit une croissance quotidienne ». Quand l’énergie est assez forte et que l’embryon est rond et complet, il sort du sommet de la tête. C’est ce qui est appelé l’état accompli qui apparaît comme embryon et s’engendre lui-même comme fils de Bouddha.

5. La naissance du fruit

À l'extérieur du corps il y a un fruit appelé l'image du Bouddha. La pensée qui est puissante, l'absence de pensée est *Bodhi*.

Le lotus aux mille pétales s'ouvre, transformé par l'énergie respiratoire.

La cristallisation de l'esprit fait rayonner un éclat aux cent aspects.

Il est dit dans le *Long Yen Chou* : « À cette époque, le Maître du monde fit briller une centuple lumière précieuse à partir des nœuds de sa chevelure. Au milieu de l'éclat luisait le précieux lotus aux mille pétales. Et il y avait là un Youlaï transformé, assis au milieu de la fleur. Du sommet de son crâne sortaient dix rayons de lumière blanche éclatante qui étaient visibles de toutes parts. La foule levait les yeux vers la lumière radieuse et le *Youlaï* proclama : « La divine parole magique est l'apparition de l'esprit lumineux ; c'est pourquoi son nom est : Fils du Bouddha ».

Si l'on n'accepte pas l'enseignement concernant la conscience et la vie, mais que l'on se contente de répéter dans la solitude de sèches formules de méditation, comment pourrait naître du corps le *Youlaï* qui est assis et rayonne dans ce splendide lotus, et apparaît dans son corps spirituel ? Beaucoup disent que le corps de lumière est un enseignement mineur ; mais comment ce que l'on reçoit du Souverain du monde serait-il un enseignement mineur ? En dévoilant ces choses, j'ai trahi le secret le plus profond du *Long Yen* pour instruire les disciples à venir. Celui qui reçoit cette voie s'élève aussitôt jusqu'au secret ténébreux[1] et n'est plus submergé par la poussière de la vie de tous les jours.

[1] Ce secret ténébreux évoque le Ténèbre où, selon Denys l'Aréopagite, réside la divinité.

6. De la rétention du corps transformé

Toute pensée séparée acquiert une figure et devient visible en couleur et en forme.

L’énergie spirituelle globale déploie ses traces et se transforme en vide. Sortant de l’être et rentrant dans le vide, on accomplit l’admirable *Tao*.

Toutes les formes séparées apparaissent corporellement, reliées à une source véritable.

7. Le visage tourné vers le mur

Les figures produites par le feu spirituel ne sont que des couleurs et des formes vides. La lumière de la nature renvoie son éclat sur l’originel, le véritable.

L’empreinte du cœur plane dans l’espace ; la clarté de la lune luit dans sa pureté. La barque de la vie a gagné le rivage ; la lumière du soleil brille éclatante.

8. L’infinité vide

Sans commencement, sans fin, sans passé, sans avenir.

Un halo de lumière entoure le monde de l’esprit. On s’oublie mutuellement, calme et pur, plein de puissance et vide.

L’eau de mer est lisse et reflète la lumière à sa surface. Les nuages s’évanouissent dans l’espace azuré.

Les montagnes brillent claires.

La conscience se dissout dans la contemplation. Le disque de la lune repose solitaire.

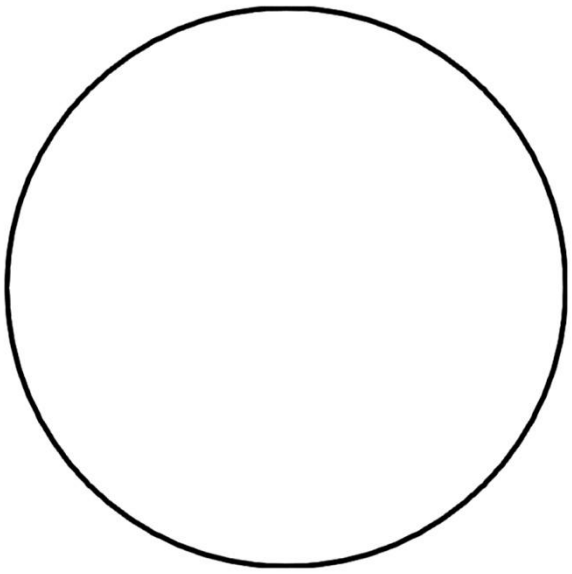

Figure 7 : Le Grand Vide